ناکام ہونا چھوڑیے ___ کامیاب ہونا سیکھیے

زندگی کے عام مثبت اصولوں پر مبنی کتاب



کا مطالعہ آپ پر کامیابی کی نئی راہیں کھول دے گا

زندگی کو سنوارنے اور نکھارنے کے سلسلے کی ایک کتاب

زندگی میں کامیاب ہونے کے رہنما اصول اور طریقے

کامیابی

اے ایس صدیقی

مکتبہ نفسیات پوسٹ بکس ۴۴۹ کراچی۔۱

بارِ اوّل ——— ۱۹۸۸ء

ناشر ——— اعجاز رسول

مطبوعہ ——— یوسف پرنٹرز۔ فاضل فلیٹس ناظم آباد نمبر ۲ کراچی

قیمت ——— ۱۵ روپیہ

فون نمبر ——— ۵۲۶۶۸۹

مکتبہ نفسیات سعید منشن بلوچیا اسٹریٹ آئی آئی چندریگر روڈ کراچی ۱

یہ کتاب آپ کے لیے کیا کر سکتی ہے

یہ کتاب آپ کے لیے کیا کر سکتی ہے؟
کوئی آپ کے لیے کچھ نہیں کر سکتا۔
جب تک کہ آپ اپنے لیے خود کچھ نہ
کریں۔
یہ کتاب آپ کے لیے بہت کچھ کر سکتی ہے،
بشرطیکہ آپ اپنے لیے کچھ کرنا چاہتے
ہوں۔
ایسی کتابیں کم لکھی جاتی ہیں،
پہلے اس حقیقت کو سمجھ لیں۔
اس میں کچھ کرنے کے لیے کہا گیا ہے اور

کرنا آپ کو ہے۔

آپ نے اسے پڑھا۔ اس کو سمجھا۔ اس میں درج ہدایتوں پر عمل کیا تو آپ اپنے اندر حیرت انگیز تبدیلیاں دیکھیں گے۔ آزما کر دیکھ لیں۔

مگر بات وہی ہے۔

کوئی آپ کے لیے کچھ نہیں کر سکتا جب تک آپ اپنے لیے خود کچھ نہ کریں۔

اپنے لیے کچھ کریں۔

یہ کتاب آپ کی رہنما ثابت ہوگی۔

آپ ایک مکمل اور کامیاب آدمی بن جائیں گے۔

فہرست

زندگی کا کھیل

سان فرانسسکو کی گلیوں میں رہنے والا ایک سیاہ فام لڑکا، جو سوکھے کے مرض میں مبتلا تھا اور جس کی ٹانگیں خشک ہو کر ٹیڑھی ہوگئی تھیں۔ زندگی سے کیا توقع رکھ سکتا تھا؟ اسے کچھ امداد دی گئی اور بیساکھیاں فراہم کر دی گئی تھیں۔ لیکن کیا یہ ہمدردی اسے زندگی میں کسی بڑے مقام تک لے جاسکتی تھی؟

آپ حیران مت ہوں! اس لڑکے کی زندگی "کامیابی کی نفسیات" میں ایک عجیب کیس کی حیثیت رکھتی تھی۔ امریکہ کے لوگ اسے جانتے ہیں۔ گیارہ سال کی عمر میں اس نے نیشنل فٹ بال لیگ کے عظیم دوڑنے والے کی حیثیت سے نام کمایا تھا۔ پھر یہ ٹی وی پر آنے لگا اور "کھیلوں کی تاریخ" میں آج بھی عظیم "او" "جے" کی حیثیت سے اسے جانا جاتا ہے۔

آپ اپنے خیالات کے آقا ہوتے ہیں یا پھر ان کے غلام۔ یہ آپ پر ہے کہ آپ گوشۂ گمنامی میں جاکر بیٹھ جائیں یا بیرونی خلاؤں کو سر کرنے کے خواب دیکھیں۔ لوگوں کے لیے ایک مثال بن کر ابھریں اور تاریخ میں اپنا نام امر کرلیں۔

ملک کی خاتونِ اوّل بننے کے بارے میں سوچنا ایک احمقانہ حرکت نہیں ہے؟

گولڈا میئر نے کبھی اس طرح نہیں سوچا تھا۔ یہ بھی حماقت ہی کی سوچ کہی جاسکتی ہے کہ آپ سوچیں' آپ چاند پر اترنے والے پہلے آدمی ہوں گے؟ مگر نیل آرم اسٹرانگ نے یہ بات سوچی تھی۔

یہ حقیقت ہے کہ ہم وہی کچھ بنتے ہیں جس کے بارے میں ہم شدت سے سوچتے ہیں۔

یہ اعلان دنیا کے ہر آدمی پر صادق ہوتا ہے۔ یہ وعدہ بے چین اور متجسس نوجوان کے لیے بھی ہے" کالے کے لیے بھی' گورے کے لیے بھی۔ مرد کے لیے بھی' عورت کے لیے بھی۔ مسلمان کے لیے بھی' عیسائی کے لیے بھی۔ آپ اپنے ذہن میں خود کو جس طرح بنتے ابھرتے زیادہ نزدیکھتے ہیں' اسی طرح آپ بن جاتے ہیں۔

نیل آرمسٹرانگ نے انٹرویو میں بتایا تھا کہ وہ بچپن ہی سے کوئی بڑا اور اہم کام کرنے کے بارے میں سوچا کرتا تھا۔ اور وہ یہ کام ہوابازی کی دنیا میں کرنا چاہتا تھا۔ ہے نا یہ عجیب بات کہ ایک بچے کی سوچیں بالآخر خلابازی کی ریگ پر اپنے قدموں کے نشان چھوڑنے میں کامیاب ہو گئیں۔

آپ اپنے ذہن کی آنکھ سے' جو کچھ دیکھتے ہیں' آپ حاصل کر لیتے ہیں۔ خواہ آپ کچھ ہوں' شرابی یا نرس' اسمگلر ہوں یا پادری' جیتنے والے ہوں یا ہارنے والے۔ ہم وہی بنتے ہیں جس کی ہمیں سچ مچ خواہش ہوتی ہے۔

ہر شخص کا ایک اپنا زاویۂ نگاہ ہوتا ہے۔ اس کے اپنے مشاہدے کے مطابق زندگی کے واقعات کے ایک مخصوص معنی ہوتے ہیں۔ اسی طرح کامیابی

کی نفسیات" کے بھی متعدد معنی مختلف ذہنوں میں ہو سکتے ہیں۔ وہ افراد جو کامیابی کے اصولوں کو سمجھتے ہیں اور جو اُن اصولوں کو اپنے فائدے، اپنے عزیزوں کے فائدے کے لیے استعمال کرنا چاہتے ہیں، وہ بہرحال ہمیشہ خوش و خرم نظر آتے ہیں، وہ ہمیشہ تعمیری انداز میں سوچتے ملتے ہیں۔ وہ ہمیشہ بلند سوچیں رکھتے ہیں اور انھیں ہمیشہ اچھائی کی توقع رہتی ہے۔

اس کتاب کے اگلے ابواب کو پڑھتے وقت یاد رکھنے کی بات یہ ہے کہ آپ ہمیشہ یہ دیکھیں آپ ذاتی طور پر کسی واقعے کو کس طرح محسوس کر رہے ہیں۔ اس بات کی کوئی خاص اہمیت نہیں ہوتی کہ وہ واقعہ کیا ہے۔

'کامیابی کی نفسیات' کا مطالعہ کرتے ہوئے ہم زندگی کو ایک کھیل سے تشبیہ دے سکتے ہیں مگر اسے فٹ بال کی طرح نہ سمجھیں۔ زندگی میں کوئی وقفہ نہیں ہوتا۔ نہ کوئی تبدیلی کی جا سکتی ہے۔ اور یہاں وقت بس گزرتا ہی رہتا ہے۔

اس کھیل میں خواہ کامیابی ہو یا ناکامی، فیصلہ نہیں کیا جاتا۔ یہ فیصلہ آخری لمحہ تک ہی ہو سکتا ہے کہ کون جیتا، کون ہارا، بشرطیکہ کوئی آخری لمحہ ہو۔

حیرت ہوتی ہے یہ دیکھ کر کہ زندگی کے اس کھیل کا پہلا ہاف بڑی سرعت سے گزر جاتا ہے۔ بتیس سال کا ایک آدمی اس بات پر خاصی متانت اختیار کر لیتا ہے جب وہ سوچتا ہے کہ اس نے اپنی عمر کا آدھا حصہ ختم کر لیا ہے۔ مگر جب وہ اپنے نوعمر بیٹے کو فٹ بال کھیلتے دیکھتا ہے تو یکایک اسے یاد

آتا ہے کہ یہ تو ابھی جیسے کل کی بات ہے جب اس کے باپ نے اسے کھیلنے پر سرزنش کی تھی۔ وہ اپنی بچی کی کتابیں دیکھتے ہوئے حیرت کرتا ہے کہ دنیا کس قدر بدل گئی ہے۔ وہ اپنے ٹیچر سے ملتا ہے تو کہتا ہے۔ "جناب آپ تو بہت عمر رسیدہ ہو گئے ہیں؟" اور جواب میں اسے سننا ہوتا ہے۔ "تم بھی تو بوڑھے ہو چلے ہو۔ بڑی مشکل سے میں تمہیں پہچان سکا۔"

سچ کہا تھا عمر خیام نے کہ وقت ایک پرندہ ہے۔ کوئی نہیں جانتا کہ یہ کتنی جلدی گزر جاتا ہے۔ اس سے کیا ظاہر ہوتا ہے؟ یہی کہ وقت کی قیمت پہچاننا ضروری ہے۔ ہمیں اس کے ہر لمحے کی قدر کرنی چاہیے۔ خواہ آپ زندگی کے پہلے اسٹیج پر ہوں یا آخری پر۔ طے کر لیجیے کہ آپ کو زندگی کا یہ کھیل کھیلنا ہے اور صرف جیتنے کے لیے کھیلنا ہے۔

گنوانے کے لیے یہاں کوئی وقت نہیں۔

زندگی کے کھیل میں تین طرح کے افراد ملتے ہیں۔

نمبر ۱: وہ لوگ جو صرف تماشائی ہوتے ہیں۔ ان کی اکثریت ہے۔ یہ صرف دیکھتے ہیں کہ کیا ہو رہا ہے۔ یہ اکھاڑے میں کبھی نہیں جاتے۔ انھیں مسترد کیے جانے کے، زخمی ہو جانے کے، مذاق اڑائے جانے کے خوف لاحق ہوتے ہیں۔ بس یہ دیکھتے ہیں۔ بہت سارے یہ تماشائی کامیابی سے بھی خوف زدہ ہوتے ہیں۔ انھیں ہار کا اس قدر خوف نہیں ہوتا..... یہ جیت جانے کے امکان سے ڈرتے ہیں۔ کیونکہ..... کامیابی اپنے ساتھ ذمہ داریوں کا بوجھ بھی لاتی ہے۔ انھیں ایک عمدہ مثال قائم کرنی ہوتی ہے اور یہ کام ان کے لیے

بڑا مشکل ہوتا ہے. بس پھر وہ صرف دیکھنے پر ہی اکتفا کرتے ہیں وہ دیکھتے رہتے ہیں کہ دوسرے کیا کر رہے ہیں.

نمبر۲: آدمیوں کی اس اکثریت کو شکست خوردہ کہا جاسکتا ہے. ان لوگوں سے ہمارا مطلب ایسے لوگ ہیں جو کبھی کامیاب ہی نہیں ہوتے. دراصل وہ کامیاب ہونا ہی نہیں چاہتے. انھیں پہچاننا مشکل نہیں ہوتا. آپ انھیں ان کی حاسدانہ اور نکتہ چینی آمیز گفتگو سے پہچان سکتے ہیں. یہ لوگ خود ہی اپنے آپ کو نیچے گراتے دکھائی دیتے ہیں.

نمبر۳: یہ لوگ جیتنے والے کامیاب لوگ ہوتے ہیں. یہ بہت کم ہوتے ہیں. انھیں ہمیشہ اپنے مقاصد میں آسانی سے کامیابی حاصل کرتے دیکھا جاتا ہے. بالکل فطری انداز میں یہ جو کچھ حاصل کرنا چاہتے ہیں حاصل کرلیتے ہیں گھر پر، دفتر میں شہر میں سڑک پر یہ اپنے آپ کو ظاہر کرتے ملتے ہیں. یہ ایسے مقاصد طے کرتے ہیں اور ایسے کام کر ڈالتے ہیں جن سے انہیں بھی فائدہ ہوتا ہے اور دوسروں کو بھی.

"جیت" یا "فتح" کا لفظ شاید آپ کو عجیب لگے. یہ کچھ مادیت آمیز لگتا ہے. اس میں قسمت، اتفاق یا "طاقت" کے عناصر نظر آتے ہیں.

سچی "جیت" سوائے آدمی کی اس سعی کے جو وہ خود کو بہتر بنانے کے لیے کرتا ہے اور کچھ نہیں. زندگی میں جیتنے کے لیے قسمت والا ہونا شرط نہیں. نہ ہی اپنے مقاصد کے لیے آپ کو دوسروں کو مارنے کی حاجت ہے.

کامیابی دراصل نام ہے اپنے پیدائشی جوہروں کو اچھی طرح سنوارنے اور استعمال کرنے کا تاکہ آپ کو خوشیاں مل سکیں۔

کامیابی اس خواب کو آپ کہہ سکتے ہیں جو آپ اپنے بارے میں دیکھتے ہیں ایک ایسے انسان کے روپ میں جو سر اٹھا کر چلنے کی پوزیشن رکھتا ہے۔

کامیابی۔ دینے اور لینے کا نام ہے۔ محبت کے ماحول میں۔ اُنس اور ہمدردی کی فضا میں۔ ذمہ داری کی چھت تلے۔

کامیابی نام ہے تھکے ہوئے ہانپتے ہوئے چوتھی پوزیشن پر آنے کا جبکہ پچھلی بار آپ پانچویں پوزیشن لائے ہوں۔

کامیابی نام ہے اپنی ذات کو دوسروں کے لیے شاہانہ طور پر خرچ کرنے کا۔

کامیابی نام ہے دوسروں کو خوش آمدید کہنے کا۔

کامیابی نام ہے جانوروں کو ذی روح سمجھنے کا اور انسانوں کو اپنی طرح جاننے کا۔

کامیابی نام ہے یہ سوچ کر خوش ہونے کا کہ آپ جیسے ہیں خوب ہیں۔

کامیابی ایک عادت کا نام ہے۔

کامیابی ایک غیر مشروط محبت ہے۔

کامیابی سوچ کا ایک مسلک ہے۔ زندگی کا ایک ڈھنگ ہے۔

کامیابی سراسر ایک رویّہ ہے۔

ہنر یا جوہر تو سستی شے ہے۔ آپ اسے خرید بھی سکتے ہیں۔ بھرتی بھی کر سکتے ہیں۔ یہ بہت ملتا ہے۔ دنیا میں ہزاروں ہنرمند شرابی موجود ہیں۔

تعلیم سستی تو نہیں ہے مگر خریدی جا سکتی ہے۔ اسے مستعار بھی لیا جا سکتا ہے اگر آپ کے پاس رقم ہو۔ آپ بہت سے ڈپلومے لے سکتے ہیں مگر ہمیں ہزاروں تعلیم یافتہ بدمعاش بھی نظر آتے ہیں۔ یہ کسی اچھے کام کے لائق نہیں ہوتے۔

رجحان۔ جی نہیں رجحان نہیں بلکہ "رویّہ" کامیابی کا معیار ہے۔ رویّہ آپ کو لاکھوں روپے سے بھی نہیں مل سکتا۔ رویّہ بازار میں نہیں بکتا۔

افراد۔ ایک جیسے پیدا نہیں ہوتے۔ کچھ غریب ہوتے ہیں کچھ دولتمند۔ دراصل قدرت کے ہاں برابری کا کوئی تصور نہیں۔

کامیابی کی اسپرٹ۔ ہر ماحول میں نہیں پنپتی۔ پھر بھی ہم دیکھتے ہیں کہ سخت مخالفت کی فضا میں بھی کتنے لوگ کامیاب اور سرخرو نکلتے ہیں۔

دنیا میں ہمیں ہزاروں ایسے افراد ملتے ہیں جو پیدائشی طور پر نقص زدہ تھے مگر پھر بھی انہوں نے نام کمایا۔ آپ اپنے بدن کو کیا سمجھتے ہیں؟ کیا یہ پتھر کا بنا ہوا ہے؟ اگر آپ نے اس کے ساتھ زیادتی کی تو یہ زیادہ کیسے چل سکتا ہے؟

کامیاب لوگ جانتے ہیں کہ جسم کو کسی ورک شاپ میں ٹھیک نہیں کیا جا سکتا۔ وہ اپنی صحت کا خیال رکھتے ہیں۔ کامیابی کا صحت سے گہرا تعلق ہے۔

آپ بھی اچھے کام سکتے ہیں جب آپ ٹھیک ٹھاک صحت کے مالک ہوں۔

ایک مشہور ماہرِ نفسیات کا کہنا ہے کہ اس دنیا کا سب سے کامیاب ترین شخص بھی اپنے دماغ کی صرف دس فیصد قوت ہی استعمال کرتا ہے۔ ریسرچ کے ادارے کہتے ہیں کہ آدمی کے ذہن کی قوتوں کا کوئی سرا نہیں۔

ہم اسے خود محدود کیے رکھتے ہیں۔

آپ کا ذہن ہزارہا کمپیوٹر کے برابر ہے۔

اس لامحدود ذریعے کے بعد بھی آخر ہم باثر کیوں نہیں ہو پاتے۔

ذہنی رکاوٹ کا صرف ایک ہی سبب ہے، کاہلی۔ یعنی خود کو تکلیف "کیوں" دی جائے؛

دوسری روک "خوف" ہے یعنی "یہ معاملہ پُرخطر ہے"؛

اور ایک کمزوری ذاتی تشخص ہے۔ جو منفی رویوں کی پیداوار ہوتا ہے۔

انھیں رکاوٹوں کی بنا پر انسانی ذہن کی تمام تر قوتیں رہا نہیں ہو پاتیں۔

اس کا جواب صرف ایک ہے۔ "رویّہ"

خوش و خرم محسوس کرنے کے لیے اور اچھے کام کرنے کے لیے ضروری ہے کہ تمام لوگ سر جوڑ کر صرف تعمیری انداز میں سوچیں۔ یوں ہی نہیں بلکہ مخلصانہ طور پر۔ عقیدت بھرے انداز میں۔

رویّوں کی دس سمتیں اگلے دس ابواب میں لکھی گئی ہیں۔ یہ خصوصیات

جنس و نسل، رنگ و انداز، ملک و مذہب سب سے قطع نظر تقریباً تمام کامیاب انسانوں میں پائی جاتی رہی ہیں۔ یہ دس رویے ایسے ہیں کہ جب کسی انسان میں جمع ہو جاتے ہیں تو وہ دوسرے انسانوں سے بلند ہو جاتا ہے۔ ایسے افراد کو آپ نے دیکھا ہو گا ان سے ملے بھی ہوں گے۔

یہاں یہ دس خصوصیات جو کہ ایک مکمل کامیاب شخص میں ملتی ہیں اب آپ کے سامنے رکھی جا رہی ہیں — آگے آپ پر منحصر ہے۔ ان کی بنیاد پر جیت آپ کی ہو گی۔ مقصد خواہ بڑا ہو یا چھوٹا۔

خود کو مجتمع کریں۔ اسی بنیاد پر عمل کریں۔ زندگی کے کھیل کا آغاز کریں۔ مگر یہ آغاز اس اعتبار کے ساتھ کریں کہ بہر صورت آپ کو جیتنا ہے۔

یہ کوئی عارضی کھیل نہیں ہے۔ یہ جاری رہنے والا کھیل ہے ..... جسے ہر روز کھیلنا ہو گا۔

ایک مکمل کامیاب آدمی کی دس صفات

مثبت خود آگاہی

ضد:

بے ایمانی۔ بے حسی۔ تنگ نظری

ہم معنی الفاظ:

ذاتی دیانت۔ حساس طبعی۔ کشادہ نظری

ناکام افراد کا جملہ:

"یہ دنیا چپٹی ہے اور بس"

کامیاب آدمی کی بات:

"مجھے پتہ ہے میں کون ہوں"

جو خودی رہی تو شاہی، نہ رہی تو روسیاہی

کامیاب لوگ زیادہ "آگاہ" ہوتے ہیں۔ ان کے اندر اپنی ذات کے بارے میں گہرا ادراک ہوتا ہے۔ انھیں اچھی طرح معلوم ہوتا ہے کہ انہیں دنیا کی اشیاء کے بارے میں کس قدر معلوم ہے۔ وہ یہ بھی جانتے ہیں کہ وہ جتنا کچھ جانتے ہیں اس میں وراثت اور ماحول کا کتنا دخل ہے۔

کامیاب لوگ کچھ جاننے کے لیے ہمہ وقت بے چین رہتے ہیں، خصوصاً یہ جاننے کے لیے کہ ان کی اہلیتیں زندگی میں کیا کام کر رہی ہیں۔ وہ اس چیز کی کثرت سے بھی آگاہ ہوتے ہیں، جس کی ان کے پاس فراوانی ہوتی ہے۔

کامیاب لوگ دیانتدار ہوتے ہیں۔ دوسروں کے ساتھ لین دین یا رقم کے معاملے میں ہی نہیں بلکہ وہ اپنے ساتھ بھی دیانت دار ہوتے ہیں۔ مثبت آگہی، اپنے ساتھ دیانت دار ہونے کے ہم معنی ہے۔ کامیاب لوگ اپنی صلاحیتوں کے ساتھ دیانتدار ہوتے ہیں وہ اپنے وقت اور اس تاثر کے ساتھ بھی ایمانداری برتتے ہیں جو نمایاں کارنامے کے لیے ضروری ہوتا ہے۔

کامیاب لوگ آئینے میں اپنا چہرہ دیکھ کر جان لیتے ہیں کہ ان کی آنکھوں کے پیچھے کیا ہے۔ آپ ایک "کامیاب" آدمی ہوتے ہیں جب آپ اپنے محسوسات کا تجزیہ کرتے ہیں یا اپنے کاموں (حرکات) کو پرکھتے ہیں۔

شکست خوردہ لوگ اپنے اردگرد ہونے والے واقعات سے بے خبر ہوتے ہیں، اور دوسروں کی احتیاجات سے بے خبر ہوتے ہیں۔ انھیں اس کی خبر نہیں ہوتی کہ ان کا اپنا کردار زندگی میں کیسا ہے۔

کامیاب لوگ حساس ہوتے ہیں، وہ جلد ہی دوسروں کی احتیاجات اور احساسات کو بھانپ جاتے ہیں، انھیں زندگی گزارنے کے لیے کسی نشے کی کوئی ضرورت نہیں ہوتی۔

شکست خوردہ لوگ سخت ہو جاتے ہیں۔ ان کا رویہ سرد ہوتا ہے۔ وہ نئے خیالات کو شک کی نظر سے دیکھتے ہیں۔ ان میں نفرت، تعصب، غصہ، بدمزاجی اور بے رحمی ملتی ہے۔ ان میں بصیرتِ باطنی نہیں ہوتی۔

یہ لوگ تنگ نظر لوگ ہوتے ہیں۔

کامیاب آدمی کشادہ دل ہوتا ہے۔ وہ ہر سچویشن کے متبادل رخ دیکھ لیتا ہے۔ وہ مطلق سچائی سے زیادہ "متعلقہ سچائی" پر نگاہ رکھتا ہے۔

مثبت خودآگاہی، کھلے دل کی نمائندہ ہوتی ہے۔

کیا آپ کھلے ذہن کے آدمی ہیں؟

کیا آپ زندگی کو اپنے والدین کی عینک سے دیکھتے ہیں؟ کیا آپ کو ورثہ میں تعصب ملا ہے، یا یہ تعصب خود آپ نے اپنایا ہے؟

کیا آپ کے خیال میں گورے لوگ کالے لوگوں سے زیادہ افضل، زیادہ خوبصورت ہوتے ہیں؟

مثبت خودآگاہی کا مطلب ہے یہ جاننا کہ دنیا کے سارے لوگ انسان ہیں، ان سب کے یکساں حقوق ہیں اور سب کو حق حاصل ہے کہ وہ اپنی صلاحیتوں کا مظاہرہ کر سکیں۔

مثبت خودآگاہی کا مطلب ہے کہ رنگ و نسل، جنس، ذات، مذہب،

ذہانت، خوبصورتی وغیرہ۔ اہلیت کا معیار نہیں ہیں۔

مثبت خودآگاہی کا مطلب ہے یہ حقیقت مان لی جائے کہ ہر انسان اپنے اندر ایک منفرد شخصیت ہے۔

ہم اپنی فنگر پرنٹس کے لحاظ سے منفرد ہیں۔ اپنے ہاتھوں کے پرنٹ کے لحاظ سے ہم منفرد ہیں۔ ہم اپنی آواز کے لحاظ سے منفرد ہیں۔

چونکہ ہم مختلف ہیں، ہمارے نظریات مختلف ہیں اسی لیے مسئلے بھی بہت سے ہیں۔ جب ہم مان لیتے ہیں کہ ہر شخص منفرد ہے تو ہمیں دوسروں کے نکتۂ نگاہ کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔ اگر ہم اس کی جگہ ہوتے؟ ہم خود سے یہ سوال کر سکتے ہیں۔ اسے ہم ہم خیال ہونا کہہ سکتے ہیں۔

ہم خیالی :۔ دوسروں کی سوچیں اپنانے کا نام ہے۔

ہمدردی :۔ دوسروں کے درد کو سمجھنے کا نام ہے۔

ہم خیالی :۔ کسی دوڑنے والے کو دیکھ کر آپ کی ٹانگوں میں جنبش آجانے کا نام ہے۔

خود سے سوال کریں۔

اگر میں اپنی بیوی کی جگہ ہوتا تو میں اپنے جیسے شوہر کے بارے میں کیا سوچتا؟

اگر میں اپنی ماں کی جگہ ہوتا تو اپنے جیسے بچے کے متعلق میرے خیالات کیا ہوتے؟

یہ دنیا ایک بچے کی نظروں میں کیا لگتی ہے؟

کامیاب لوگ نہ صرف اپنی احتیاجات سے آگاہ ہوتے ہیں بلکہ وہ دوسروں کی احتیاجات پر بھی نگاہ رکھتے ہیں۔

کامیاب لوگ جانتے ہیں کہ مطابقت پذیری ضروری عمل ہے۔ مطابقت پذیری حالات کے ساتھ ہم قدم ہو کر چلنے کا نام ہے۔

کامیاب حضرات میں ذہنی پختگی ملتی ہے جسے ہم کردار کی مضبوطی بھی کہتے ہیں تجربات بتاتے ہیں کہ اگر ہم اپنی ناکامیوں اور اپنی مخالفتوں کو نارمل عمل کی طرح سمجھیں تو بہت جلد ہم ان سے پریشان ہونا بند کر دیتے ہیں پھر ہم پر فکر اور تشویش اثرانداز نہیں ہو پاتی۔

شکست خوردہ لوگ غار میں رہنے والوں کی طرح ہر واقعے پر چیں بہ جبیں ہوتے ہیں، انھیں فوراً غصہ آتا ہے، وہ زندہ رہنے کے لیے بری طرح ہاتھ پیر مارنے لگتے ہیں۔

مثبت خود آگاہی: مکمل کامیابی کا ایک جزو ہوتی ہے۔ ہر آدمی کو وہ سطح ڈھونڈھنی چاہیے جہاں وہ فطری طریقے سے اپنے اندر کے دباؤ کو باہر نکال سکے "ہرن" دوڑنے کا شائق ہے، وہ دوڑے گا نہیں تو مر جائے گا کچھوا زیادہ دوڑے تو مر سکتا ہے۔ اسے سکون درکار ہے۔

محبت اور خوشی وغیرہ کے جذبات کا اظہار صحت مندانہ کہلاتا ہے۔ ہمارے لیے یہ بات زیادہ سود مند ہے کہ ہم، غصہ، رنج، نفرت اور دشمنی کے خیالات کا اظہار کم از کم کریں۔ بے حد شدید اظہار صرف موت کے سائے تلے ہی مناسب ہے۔ زندگی میں اگر غصہ زیادہ آتے تو گہری سانس لیں۔ خود کو آرام دہ پوزیشن

میں لے آئیں۔ آدمی کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنے دماغ کو منتشر نہ ہونے دے، خاموش اور پُرسکون رہے۔ خطرات کے دوران سوچوں کو صاف رکھے تاکہ بہتر فیصلہ کر سکے۔ اس کی کلید ہے حالات کے سانچے میں ڈھل جانا ہم خیالی کشادہ دلی اور سوچ جیسی صفتوں کے ساتھ آپ بڑی آسانی سے دوسروں کے جانب سے کیے جانے والے اقدامات کو قبل از وقت تاڑ سکتے ہیں۔ دوسروں کے برے افعال سے ہم اپنے دن کو کیوں برا بنائیں۔

روزمرہ زندگی کے واقعات ہم پر جو دباؤ مرتب کرتے ہیں ان سے مطابقت پذیری کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ ہم انھیں نارمل سمجھیں۔

مثبت خود آگاہی یہ سمجھ لینے کا نام ہے کہ ایک نہ پڑھنے والا آدمی کسی طرح بھی اس آدمی سے بہتر نہیں جو اُن پڑھ ہے۔

مثبت خود آگاہی سچائی کا وہ لمحہ ہے جو ہر کامیاب شخص کی زندگی میں اس وقت آتا ہے جب وہ خود کو سنوارنے اور سکھانے کے عمل کی طرف پہلا قدم اٹھاتا ہے۔

فہم یہ ہے کہ ہم جان لیں ہمارے اندر کس قدر صلاحیتیں ہیں۔

فہم یہ ہے کہ ہم سوچیں ہم نے سوچنے کے لیے کتنا کم کام کیا ہے۔

عقل مندی یہی ہے کہ ہم ہمیشہ سچویشن کے متبادل رخ دیکھیں۔ عظیم زندگیوں کی عمارت کے بنیادی پتھر سچائی، دیانت اور امانت ہیں ہمیں ایک صحت مند جسم کے ساتھ محبت اور خود آگاہی کا دامن تھامے رکھنا ہے۔ کیا یہ سچ ہے؟ کیا یہ ایماندارانہ بات ہے؟ اگر ان سوالوں کے جواب "ہاں" میں ہوں

توسمجھ لیں کہ آپ نے "اسباب" فراہم کر دیے ہیں، "نتائج" خودبخود آپ کی توقع کے مطابق ہوں گے۔

کامیاب لوگ اس ادراک کے ساتھ حساس بھی ہوتے ہیں کہ وہ دوسروں کی احتیاج سے واقف ہوتے ہیں۔ مخالفانہ رویّے پر کشادہ دلی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ وہ جانتے ہوتے ہیں کہ وقت کا پہیّہ گھوم رہا ہے۔ جیتنے کے لیے وقت موجود ہے مگر ان کے پاس گنوانے کے لیے ذرا سا بھی وقت نہیں ہوتا۔

خلاصہ:۔

یہ خلاصہ پچھلے باب کا ہے۔ اسے بار بار پڑھیں۔ ایک مہینے تک اکثر و بیشتر اسے پڑھیں حتیٰ کہ یہ ذہن پر مرتسم ہو جائے۔

کامیاب لوگ جانتے ہیں کہ وہ کیا ہیں۔ ان کے عقائد کیا ہیں۔ وہ زندگی میں کیا رول ادا کر رہے ہیں۔ ان کے اندر ذاتی صفات کیا ہیں۔ انھیں مستقبل میں کیا کردار ادا کرنا ہے تاکہ وہ اپنے مقاصد حاصل کر سکیں۔ یہ باتیں انھوں نے سیکھی ہیں۔ وہ اپنے علم میں مسلسل اضافہ کر رہے ہیں۔ تجربات کے ذریعے، بصیرت کے ذریعے، اندازوں کے ذریعے۔ اس کے نتیجے میں نہ صرف وہ زندگی کے کھیل کو طاقتور طریقے سے کھیل رہے ہیں بلکہ غلطیوں سے بچے بھی رہتے ہیں۔ ان کے فیصلے دیانت کی بنیاد پر ہوتے ہیں۔ وہ نہ دوسروں کو چکر دیتے ہیں نہ دوسروں کے چکر میں آتے ہیں۔ شکست خوردہ شخص کہتا ہے "اگر مجھے

موقع ملتا تو میں نہ جانے کیا کرتا" کامیاب شخص کہتا ہے۔" میں جانتا ہوں کہ میں کون ہوں، کیا کر رہا ہوں اور کیوں کر رہا ہوں"۔

اس لمحے کو سچائی کا لمحہ بنالیں۔ اب تک آپ نے زندگی میں کوئی اہم کوشش نہیں کی ہے۔ آپ کے سامنے ہزارہا تجربات کرنے کے لیے پڑے ہیں۔ آپ کے اندر ہزار ہا روحانی، جسمانی اور ذہنی قوتیں خفتہ ہیں۔ اپنے رویے کو بدل دیں۔ آپ کی زندگی ایک نیا روپ دھار لے گی۔ آپ کے حالات بدل جائیں گے۔ اپنی انفرادیت کو پہچانیں۔ دوسروں کے اختلافی رویے کو ہمدردی سے دیکھیں۔ دباؤ کے حالات میں پُرسکون رہیں۔ اچھی تبدیلی لا سکیں تو ضرور لائیں۔ اپنے وجود سے وہ منفی تاثرات ہٹا دیں جو بدلے نہیں جا سکتے۔ اور اگر ایسے منفی اثرات سامنے ہوں جنھیں بدلا نہ جا سکے تو ان سے صلح کر لیں۔

یہ باتیں "مثبت خود آگاہی" کے حصول کی کلید ہیں۔

مثبت خود آگاہی کے حصول کے لیے آج ہی سے عمل شروع کریں۔

۱: اپنی جسمانی صحت کے معائنے کا سالانہ پروگرام بنائیں۔ جسم کے ہر حصے کی رپورٹ حاصل کریں۔ ممتاز ڈاکٹروں سے رجوع کریں۔ سالانہ چیک اپ ہر حال میں کرائیں۔ اور آج یا کل ہی سے یہ کام شروع کر دیں۔ تاخیر مت کریں۔

۲: اپنے اندر جاننے کا جذبہ بیدار کریں۔ کتابیں پڑھیں۔ کسی لائبریری سے

اچھی کتابوں کی فہرست لیں۔ رسائل دیکھیں۔ پڑھے لکھے افراد کے ساتھ اٹھیں بیٹھیں۔ ان کی گفتگو سنیں۔ ٹی وی مباحثوں کو دیکھیں۔ ہر چیز کے بارے میں تجسس کریں۔

بگے بندھے روز مرہ کے اصولوں سے ہٹ جائیں:۔ دفتر جانے کے لیے کوئی اور راستہ اختیار کریں۔ شام کو ٹی وی بند کریں۔ کسی پُر فضا جگہ سیر کو چلے جائیں۔ جو کچھ روز کرتے ہیں آج اس سے ہٹ کر عمل کریں۔

اپنے بارے میں ایک فہرست بنائیں:۔ میں کیا ہوں، دو کالم بنائیں، ایک میں صلاحتیں اور اچھائیاں لکھیں۔ دوسرے میں خامیاں، کمزوریاں اور برائیاں لکھیں۔ سب سے پہلے اپنی دس بہترین صفات لکھیں۔ پھر دس ایسی خامیاں لکھیں جنھیں دور کرنا ضروری ہو۔ سب سے پہلے اپنی تین خامیوں کو لیں اور کسی کامیاب آدمی سے مدد لیں کہ وہ اس سلسلے میں آپ کو راہ دکھا سکے۔ فوری طور پر بقیہ خامیوں کو بھول جائیں۔ اپنی دس اچھائیوں کو یاد رکھیں۔ یہ اچھائیاں آپ کو ہر منزل پر لے جا سکیں گی۔

خود کو دوسروں کی نگاہ سے دیکھیں:۔ خود کو سوچیں کہ آپ اپنے والدین کی جگہ ہیں۔ سوچیں آپ اپنے ماتحت کی جگہ ہیں۔ سوچیں کہ آپ اپنی بیوی کی جگہ ہیں۔ سوچیں کہ جب آپ دفتر میں آتے ہیں تو ہر موجود فرد آپ کے بارے میں کن دو طریقوں سے سوچتا ہے۔ مثلاً کوئی سوچتا ہے کہ "آپ عمدہ لباس پہنے ہوئے ہیں"۔ "خود اعتماد نظر آتے ہیں"۔ "بیزار دکھائی دیتے ہیں۔" وہ ایسا کیوں سوچتے ہیں؟ سوچیں۔

ہر روز آدھ گھنٹے تک بالکل تنہا رہیں: لمبی سانسیں لیں محسوس کریں کہ آپ ایک فٹ بال گمیدان کے برابر لمبے چوڑے پانی کے تالاب کے اندر لیٹے ہوئے ہیں۔ لیٹ جائیں اور سوچیں۔ اس میں خود کو تیرنے دیں۔

صرف سچ بولیں اور سچائی کا ساتھ دیں: لالچ کا شکار مت ہوں۔ اگر آپ کوئی ایسی بات پڑھیں جو آپ کو اچھی لگے یا آپ پر اثر انداز ہو تو اس کا اصل ماخذ تلاش کریں۔ یاد رکھیں۔ جو آپ سوچتے ہیں، وہ صرف "آپ کی اپنی رائے" ہوتی ہے اور آپ کے ذرائع محدود ہیں، اپنے ذرائع وسیع کریں۔ ہر چیز کو کھلے دماغ سے دیکھیں۔ صحیح اور غلط کے لیے تحقیق کریں۔

بچوں اور بوڑھے افراد پر توجہ دیں: بچوں کی باتیں غور سے سنیں۔ ان کی رائے اور ردِعمل کا پتہ کریں۔ اسی طرح بوڑھوں کے لیے بھی مقاصد، مشغلوں اور دلچسپیوں کا بندوبست کریں۔ آپ بھی بوڑھے ہوں گے۔

ہم خیال بنیں: دیکھیں کہ دوسرا شخص کس طرح محسوس کرتا ہے۔ کوئی فیصلہ کرنے یا نکتہ چینی سے قبل اس کے اندر جا کر اس کی طرح سوچیں۔ مثبت خود آگاہی کی یہی کلید ہے۔

مثبت عزتِ نفس

ضد :

خود فریبی ۔ تذبذب ۔ بشدمیلا پن ۔

هم معنی الفاظ

عزتِ نفس ۔ خود اعتمادی ۔ خود اعتباری ۔

نا کام افراد کا جملہ

"مجھے تو کوئی اور ہونا چاہیے تھا"

کامیاب آدمی کا جملہ

"میں ، میں ہوں"

اگر تم خود سے محبت کرتے ہو تبھی تم دوسروں کو محبت دے سکتے ہو
جو جیز تمہارے پاس ہے ہی نہیں، وہ تم کسی کو کیسے دو گے ؟

مثبت عزتِ نفس ایک کامیاب آدمی کی بنیادی خصوصیات میں سے نہایت اہم خصوصیت ہے۔ یہ آدمی کے اندر گہرائی میں ملتی ہے۔ اسے آپ اپنی قدر و قیمت کا اندازہ بھی کہہ سکتے ہیں۔

"آپ جانتے ہیں کہ میں اپنے آپ کو پسند کرتا ہوں۔ واقعی میں اپنے آپ کو پسند کرتا ہوں۔ مجھے اپنے والدین اور اپنے پس منظر کے پیشِ نظر اپنے سے پیار ہے۔ جو کچھ میں ہوں، وہی حیثیت مجھے پسند ہے۔"

یہ جملے دراصل ایک کامیاب انسان کی "خود کلامی" کا نمائندہ ہیں۔ مثبت خود کلامی، مثبت عزتِ نفس کے لیے نہایت ضروری ہے۔

کامیاب آدمی کے اندر آپ ہمیشہ خود اعتمادی اور خود اعتباری کے عنصر کو نہایت توانا پائیں گے۔ ضروری نہیں کہ وہ ان اچھے محسوسات کے ساتھ ہی پیدا ہوا ہو۔ مگر یہ بات ضرور ہوتی ہے کہ وہ جس طرح دوسری عادتیں اپناتا ہے، وہیں مشق کے ذریعے وہ خود کو پسند کرنا بھی سیکھتا ہے۔

کچھ افراد کو ابتدا ہی سے کافی سہولتیں میسر ہوتی ہیں۔

مثلاً مالدار والدین، عقلمند والدین، خوبصورت والدین۔ اور بہت سے بچوں کو بچپن ہی میں ایسی حوصلہ افزا فضا مل جاتی ہے کہ اپنے استادوں، بڑوں اور دوستوں کو کافی پیچھے چھوڑ دیتے ہیں۔ ان کے ذریعے عزتِ نفس انھیں گویا آسانی سے مل جاتی ہے اور یہ ایک اچھے والد یا والدہ کی واقعی سب سے بڑی لیاقت ہوتی ہے کہ وہ ابتدا ہی سے اپنے بچوں کی مثبت حوصلہ افزائی کرے تاکہ بعد میں وہ بچہ اپنی قدر و قیمت کا صحیح اندازہ کرنے میں کوتاہی نہ کرے۔

مگر یہ بڑا عجیب معاملہ دیکھا گیا ہے کہ اکثر اوقات نہایت پڑھے لکھے نہایت دولتمند اور خوش باش آدمیوں کے بچے شکست خوردہ ثابت ہوتے ہیں. ان میں اتنی لیاقت نہیں ہوتی کہ وہ اپنے کس بل پر اپنے والدین کے ہم پلّہ ہو سکیں یا سوسائٹی میں خود اپنا کوئی مقام بنا سکیں. اس کا ایک مطلب یہ نکلتا ہے کہ شاید انہیں ابتداء میں اس قدر امداد مل گئی تھی کہ پھر انہوں نے خود سے کچھ کرنے کی طرف توجہ ہی نہ دی. یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ بہت سے نہایت مجہول آدمیوں کے بچے بڑے ہو کر ایسے نکلے کہ دنیا نے انہیں مان لیا. گویا مخالفانہ ماحول سے بھی عظمت کی کونپل پھوٹتی ہے.

اگر ناکامیاب اور شکست خوردہ یا ناکام افراد کا مطالعہ کیا جائے تو عموماً ان کے مسائل کی تہہ میں عزتِ نفس کا فقدان نظر آتا ہے. یہ معاملہ مجرموں کے ہاں بہت ملتا ہے.

عزتِ نفس کے احساس کو فزوں تر کرنے کے عمل میں کامیاب شخص یہ جانتا ہوتا ہے کہ خود کو بنانے سنوارنے کا کام دراصل ایک ایسا پروگرام ہے جو تمام زندگی پر محیط کہا جا سکتا ہے. بچپن سے جوان ہونے کے درمیانی دنوں تک ہم میں سے بہتوں کو بڑوں کا تابع فرمان ہو کر رہنا پڑتا ہے. ہمیں کہا جاتا ہے کیا کریں کیا نہ کریں. ہمیں مسلسل اپنی خامیوں سے آگاہ کیا جاتا رہتا ہے "گڑبڑ مت کرو، شور مت مچاؤ، تم چھوٹے ہو! اسے مت چھوڑو" وغیرہ

یہ باتیں ہلاکت کا باعث بھی بنتی ہیں. مسلسل جاری رہیں تو بچے ذہنی طور پر پریشان رہنے لگتے ہیں اور جنریشن گیپ پیدا ہو جاتا ہے. ناکام لوگ، اپنے

بچپن کی انھی کوتاہیوں کو اس قدر یاد رکھتے ہیں کہ احساسِ کمتری کا شکار ہو جاتے ہیں اور ان کے اندر ایسے احساسات ابھر آتے ہیں کہ وہ ہمہ وقت الجھے رہتے ہیں. یہ لوگ اس احساس سے جان چھڑانے کے بجائے اسی احساس سے چمٹے جاتے ہیں.

بہت سارے لوگ ایسا ہی رویہ ذاتی ارتقاء کے ضمن میں بھی رکھتے ہیں. ایک جانب وہ خوب جانتے ہوتے ہیں کہ سیکھنے کے عمل سے تبدیلی آتی ہے. دوسری جانب وہ تبدیلی کو آنے سے روکتے بھی رہتے ہیں. انھیں پتا ہوتا ہے کہ دنیا میں ہزاروں افراد ایسے ہیں جنھوں نے عظمت کے لیے سخت دشواریاں اٹھائی تھیں اور بالآخر کامیاب رہے. بس وہ یہ سوچتے رہتے ہیں کہ ہو سکتا ہے کہ کسی نے ہر دشواری کا مقابلہ کر کے عظمت حاصل کر لی ہو لیکن میں ایسا نہیں کر سکتا."
یہ ناکام لوگ ہمیشہ اپنی ناکامیوں اور زندگی کے پریشان کن واقعات کو ہی دیکھتے رہتے ہیں چونکہ انھیں بیرونی دنیا کے معیار پر پورا اترنا ہوتا ہے. اس کے لیے یہ اپنے لیے ایسے مقاصد چنتے ہیں جو انتہائی غیر صحت مندانہ ہوتے ہیں یا بہت بلندی پر ہوتے ہیں. نتیجتاً وہ ان مقاصد کے حصول میں بار بار ناکام ہوتے رہتے ہیں. پھر یہ ناکامیاں ان کے ذہنوں پر پوری طرح مسلط ہو جاتی ہیں. اس سے یہ بات بھی ثابت ہوتی ہے کہ اسی طرح بالکل کچھ لوگوں کے اندر مستقل نوع کی لیاقتیں پیدا ہو جاتی ہیں. وہ ان ناکام لوگوں کا بمقابل صف کے لوگ ہوتے ہیں. انھیں یکے بعد دیگرے کامیابی ملتی چلی جاتی ہے.

یہ بات بھی بڑی دلچسپ ہے کہ وہ آدمی جو توجہ اور خدمات کے لیے شور مچاتا رہتا ہے، وہ دراصل عزت نفس کی کمی کی وجہ سے "امداد" طلب کر رہا ہوتا ہے۔

ماہرینِ نفسیات کا کہنا ہے کہ بگڑے ہوئے مجرم نوجوان ویسے تو نہایت اکھڑ اور نافرمان بردار ہوتے ہیں اُنھیں اگر دیکھا جائے تو وہ ہر وقت احتجاج کرتے نظر آتے ہیں نگران کے سخت خولوں تلے ایک ایسا نرم آدمی چھپا ہوتا ہے جو دوسروں پر انحصار کے لیے ہر وقت بے چین رہتا ہے۔ یہ لوگ کسی کے نزدیک نہیں ہوتے کیونکہ انھیں کسی پر بھروسہ نہیں ہوتا۔ اس کا انھیں ماضی میں کبھی تجربہ ہو چکا ہوتا ہے۔ اسی تجربے کی بنا پر اب وہ کسی پر اعتبار نہیں کر پاتے۔ یہ لوگ ہمیشہ جارحانہ انداز اپنائے رکھتے ہیں تاکہ انھیں مزید دکھ یا صدمہ نہ ہو۔ یہ حملے میں پہل کرتے ہیں اور اس طرح یہ ان تمام لوگوں کو اپنے سے دور کر دیتے ہیں جو شاید ان کے ساتھ محبت سے بھی پیش آسکتے تھے۔

بہت سے ایسے لوگ بھی نظر آتے ہیں جو عام زندگی میں بے حد زود رنجی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ ماہرین نفسیات کا کہنا ہے کہ وہ آدمی جو بڑی جلدی رنجیدہ ہو جاتا ہے اس کے اندر عزتِ نفس کی خاصی کمی ہوتی ہے۔ یہ وہ آدمی ہوتا ہے جسے اپنے اوپر اعتبار نہیں ہوتا جو خود اپنے بارے میں اچھی رائے نہیں رکھتا۔ یہ شخص ذرا سی بات پر منہ پھلا لیتا ہے۔ بگڑ جاتا ہے۔ اور حسد میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

وہ آدمی جس کے اندر مثبت عزت نفس ہوتی ہے جلد کسی بات پر چراغ پا نہیں ہوتا۔ نہ کسی سے جھگڑتا ہے۔ کسی بات کو منوانے پر چنداں اصرار نہیں کرتا۔

حقائق کو آسانی سے دیکھ لیتا ہے۔ اور دوسروں پر اپنے مطالبوں کا گٹھر نہیں رکھتا۔

بہت سے افراد ایسے نظر آتے ہیں جو اپنی قیمتی چیزوں کی نمائش کرنا پسند کرتے ہیں۔ وہ دنیا پر اپنے اثاثوں کا اظہار ضروری سمجھتے ہیں۔ وہ اپنے درجے کا احساس دوسروں کو دلاتے ہیں۔ یہ نموذ و نمائش صرف اتنا بتاتی ہے کہ آدمی میں عزت نفس کی کمی ہے۔ اسے کوئی مالدار نہیں کہے گا۔ صرف وہی لوگ جو اپنے اندر عزت نفس کا مثبت احساس رکھتے ہیں اس بات پر قادر ہوتے ہیں کہ وہ سوسائٹی میں انکسار کا مظاہرہ کر سکیں۔

آدمی آخر کیوں نہیں سوچتا کہ وہ (ایک انسان) قدرت کی صنّاعی کا ایک عجیب شاہکار ہے۔ اسی صنّاع نے اسے بھی بنایا ہے جس نے دوسروں کو بنایا ہے۔ وہ سوچنے کی لیاقت رکھتا ہے۔ تجربے کی صلاحیت ہے۔ اپنے ماحول کو بدلنے پر قادر ہے۔ محبت کر سکتا ہے۔ پھر؟ یہ کہاں کی عقل مندی ہے کہ جس چیز کو آپ ٹھیک سے استعمال کرنا نہ جانتے ہوں اسے بری اور بے کار گردانا شروع کر دیں۔

خود اعتمادی، کامیابی کے تجربے سے ابھرتی ہے۔ جب بھی ہم کوئی بالکل نیا کام شروع کرتے ہیں تھوڑے متذبذب رہتے ہیں کیونکہ ہمیں تجربے سے یہ پتا نہیں چلا ہوتا ہے کہ ہم اس میں کامیاب ہوں گے یا ناکام۔ یہ درست ہے کہ ایک کامیابی دوسری کامیابی کو جنم دیتی ہے۔

کامیاب آدمی ہمیشہ اپنی ماضی کی کامیابیوں کو یاد رکھتا ہے۔

وہ اپنی ماضی کی ناکامیوں کو بھی ذہن میں لاتا ہے لیکن اس طرح کہ جو بھی غلطیاں اس نے کبھی کی ہوتی ہیں، انہیں وہ سیکھنے کے لیے زینے کی طرح استعمال کرتا ہے۔ انھیں اگر وہ یاد رکھتا ہے تو صرف اس لیے کہ ان کا اعادہ نہ ہو۔

لیکن ہم کیا کرتے ہیں؟ ہم اپنی ماضی کی شکستوں اور ناکامیوں کو یاد رکھتے ہیں اور اپنے ماضی کی ساری کامیابیوں کو سرے سے بھلا دیتے ہیں یہی نہیں کہ ہم صرف ناکامیوں کو یاد رکھتے ہیں بلکہ انھیں جذباتیت کے ساتھ ذہن میں مرتسم بھی کر لیتے ہیں۔ ہم اپنے دشمن خود ہوتے ہیں۔ اپنے آپ کو خود ذلیل کرتے ہیں۔

کامیاب آدمی اس کی پروا نہیں کرتا کہ ماضی میں وہ کتنی بار ناکام ہوا تھا۔ وہ صرف کامیابیوں پر نگاہ رکھتا ہے۔ آخر وہ متعدد بار کامیاب بھی تو ہوا ہے!

سچی عزتِ نفس کو اپنے اندر ابھارنے کے لیے ضروری ہے کہ ہم اپنی کامیابیوں کو یاد رکھیں اور ناکامیوں کو فراموش کر دیں۔ جو غلطیاں ہم سے ہوئی ہوں انھیں صرف اس لیے یاد رکھیں کہ دوبارہ ان کا اعادہ نہ ہو۔ تاکہ غلطی کے بغیر کام ہو سکے اور ہدف حاصل کیا جا سکے۔

بچوں کی سی باتیں بچپن ہی میں بھلی لگتی ہیں۔ بڑے ہو کر ہم ان حرکات سے دور رہتے ہیں۔ اوپر والی بات ایسی ہی ہے۔ ہمیں اپنے آپ کا دوسرے سے مقابلہ نہیں کرنا چاہیے بلکہ ہمیں اپنے آپ کو اپنی صلاحیتوں کے پس منظر میں دیکھنا چاہیے۔ اسی طرح ہم اپنی زندگی کے ڈھانچے کو بہتر سے بہتر بنا

سکتے ہیں۔ اس کے لیے ہمیں اپنی ظاہری حالت اور عادات پر بھی توجہ دینی ہوتی ہے۔

مثبت خود پسندی پیدا کرنے کے لیے ہمیں اپنے فیصلے عقل کی بنیاد پر کرنے چاہییے، جذبات کی بنیاد پر نہیں۔ جذبات دراصل تحت الشعور کا ایک خود کار عمل ہوتے ہیں۔ اگر ہم روزمرہ زندگی میں جذباتیت کے دھارے میں بہیں تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ ہم نے عقل، شعور اور ہوش سب کو بالکل مسترد کر دیا ہے۔ کامیاب لوگ بلاشبہ اپنے جذبات سے لطف اندوز ہونے کی صلاحیت رکھتے ہیں مگر وہ جب فیصلہ کرتے ہیں تو یہ فیصلہ ہمیشہ عقل کی بنیاد پر ہوتا ہے۔

عزتِ نفس اجاگر کرنے کے لیے ضرورت ہوتی ہے کہ ہم اپنے موجودہ کام یا پیشے کو فخر کرنے کا ایک ذریعہ بنائیں نہ کہ یہ کریں کہ ہر وقت دوسری جانب ہی دیکھتے رہیں۔

کامیاب آدمی ہر وقت اپنی موجودہ حالت سے مطمئن نظر آتا ہے کیونکہ ابھی تک مکمل انسان کہیں نہیں دیکھا گیا۔ لہٰذا ہم سب کو اپنی اپنی الجھنوں کے ساتھ گزارا کرنا پڑتا ہے جب تک کہ وہ دور نہ کر دی جائیں۔ حقیقت یہ ہے کہ سچی اور بدلتی ہوئی زندگی وہی ہے جس میں آدمی جو کچھ ہے اسے قبول کرے۔ خود کو اصلی صورت میں قبول کرنے کا مطلب ہے کہ آپ ذمہ داری اٹھا سکتے ہیں۔

عزتِ نفس کے ارتقاء کے ضمن میں خود کلامی اچھا پارٹ ادا کرتی ہے۔ یہ خود کلامی مثبت ہونی چاہییے۔ ہمیں اپنے ذہن میں اپنے کیے گئے کاموں کو سراہنا چاہییے۔

ناکام لوگ اکثر یہ کہتے نظر آتے ہیں۔

"یہ مجھ سے نہیں ہو سکتا...."

"مگر میں اسے کس طرح کروں گا...."

"میں چاہتا تھا کہ...."

"لیکن...."

جبکہ کامیاب آدمی کے جملے یوں ہوتے ہیں۔

"میں کر سکتا ہوں...."

"میں تیار ہوں...."

"اگلی بار کوئی غلطی نہیں ہو گی۔"

"میں ٹھیک ہوں...."

جب کسی آدمی کے کسی کام کی تعریف یا توصیف کی جا رہی ہو اس وقت غور سے اسے دیکھیں۔ اگر وہ مثبت عزتِ نفس رکھتا ہے تو وہ اس تعریف کو اپنا حق سمجھتا ہے، عموماً اس کا جواب یہ ہوتا ہے "شکریہ، بہت شکریہ۔"

مگر جب کسی ایسے آدمی کا معاملہ ہو جو ناکام افراد میں سے ہوتا ہے تو اس کے جوابات عموماً یوں ہوتے ہیں۔

"ارے جناب میں کس لائق تھا بس ہو گیا۔"

"میں تو اسے چھوڑ دینے کے چکر میں تھا بس کسی طرح ہو گیا" وغیرہ۔

دنیا کے تمام مشاہیر نے مثبت عزتِ نفس پر بڑا زور دیا ہے۔

ہیلن کیلر جو اندھی بھی تھی اور بہری بھی۔ اس نے اپنے جیسے دوسروں

کے لیے کتنا کام کیا۔

پھر آئنسٹائن کو لیں۔ یہ انٹرلینس کے امتحان میں فیل ہوگئے تھے۔

گلیلو کو دیکھیں۔ اسے درزی بنایا جارہا تھا۔

اور انور سادات۔ ایک دیہاتی بچہ۔

ان سب نے لکھا ہے کہ وہ بچپن میں بھی اپنے آپ کو کبھی حقیر نہیں سمجھتے تھے۔

ذاتی مثبت عزتِ نفس کے مالک افراد کو لوگ پسند کرتے ہیں۔ وہ کبھی اکیلے نہیں ہوتے۔

کامیاب لوگ اپنی لیاقتوں سے اچھی طرح آگاہ ہوتے ہیں۔ انھیں پتہ ہوتا ہے کہ وہ کیا ہیں۔ چونکہ انھیں اپنے سے محبت ہوتی ہے اسی طرح وہ دوسروں سے بھی محبت کرتے ہیں۔

مثبت عزتِ نفس۔ کامیاب انسان کی تمام صلاحیتوں میں سب سے اہم کہی جاسکتی ہے۔

اپنا جائزہ لیں۔

گنوانے کے لیے بالکل وقت نہیں۔

خلاصہ

نوٹ : پچھلے باب کا یہ خلاصہ آئندہ مہینے میں کئی بار پڑھیں حتیٰ کہ یہ ذہن پر اچھی طرح ثبت ہو جائے۔

کامیاب لوگ اپنی قدر و قیمت سے اچھی طرح آگاہ ہوتے ہیں۔ وہ جانتے ہیں کہ یہ ورثے میں نہیں ملتی۔ کامیاب لوگوں کے بچے ناکام ملتے رہے ہیں جبکہ غریب آدمیوں کی اولادیں بہت نام ور بھی نکلی ہیں۔ کامیاب لوگ دنیا کے احکامات پر عمل نہیں کرتے' وہ خود اپنا ایک معیار بناتے ہیں۔ انھیں حالانکہ معلوم ہوتا ہے کہ خوف اور تشویش آفاقی چیزیں ہیں تاہم وہ ان کے قدموں میں نہیں گرتے۔ ناکام لوگ دوسروں کے روپ میں جانے کو پسند کرتے ہیں۔ کامیاب لوگ اپنے روپ پر ہی نازاں رہتے ہیں۔

آپ جیسے بھی ہیں' خود کو قبول کرلیں۔ ایک نامکمل، بدلتے ہوئے، بڑھتے ہوئے معقول آدمی کی طرح۔

یاد رکھیں کہ خود پسند ہونا یا خود کو اپنی سطح اور دائرے کے اندر ایک بلند انسان سمجھنا مغرور ہونے کے برابر نہیں جو کچھ آپ کر رہے ہوں، اسے سراہیں' اس پر فخر کریں۔ بے شک ہم سب الگ الگ صلاحیتوں کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں مگر ہم سب یہ سوچنے کا حق رکھتے ہیں کہ ہم اپنی ایک قیمت رکھتے ہیں اور ہمیں بھی زندگی سے لطف اندوز ہونے کا پورا حق ہے۔ تمام کامیاب انسان اپنی قیمت سے خوب واقف ہوتے ہیں۔ بڑے کارناموں کے لیے مثبت عزتِ نفس بے حد ضروری ہے۔

مثبت عزتِ نفس حاصل کرنے کے لیے کیا کریں؟

۱۔ بہترین لباس پہنیں اور اسمارٹ نظر آئیں: آپ کا ظاہر آپ کے باطن کی عکاسی کرتا ہے۔ اسے نظر انداز مت کریں۔

۲۔ فون کال سن کر اپنا نام بتائیں۔ اس طرح آپ کے اندر اپنے لیے مزید "چاہ" ابھرے گی۔

۳۔ اپنی صلاحیتوں اور اچھائیوں کی فہرست بنائیں۔ اس سے آپ کو خود کو پسند کرنے کی تحریک ملے گی۔ فہرست میں پہلے وہ باتیں لکھیں جو آپ کو قدرت سے بلا کوشش مل گئی ہیں۔ اس کے نیچے اپنے کارنامے لکھیں، جن پر آپ فخر کر سکتے ہیں۔ پھر اپنے مقاصد لکھیں۔ وہ ارادے جو آپ کے ہیں جو آپ کرنا چاہتے ہیں۔

۴۔ اگر آپ کے کسی عمدہ کام پر کوئی آپ کو مبارکباد دے تو نرمی اور خوشدلی سے صرف "شکریہ" کہیں۔

۵۔ کوئی میٹنگ ہو یا جلسہ کوشش کریں کہ آپ پہلی صف میں ہوں اور نمایاں نظر آسکیں۔ آپ وہاں کچھ سننے، کچھ بولنے اور کچھ سوالات کے لیے جائیں' مقصد سامنے رکھیں۔

۶۔ چلتے وقت باوقار انداز میں چلیں۔ رفتار ذرا تیز رکھیں۔ تن کر تیز چلنے والے لوگ خود اعتماد دیکھے گئے ہیں۔ لیکن اس طرح بھی نہ چلیں کہ اترانے یا مغرور ہونے کا شائبہ ہو۔

۷۔ اپنا باطنی معیار بنایئے: خود کا دوسروں سے مقابلہ نہ کریں۔ اپنے معیار کو بلند کرنے کی سعی کرتے رہیں۔ زندگی میں، پیشے میں، تفریحات، رویّے میں

ہر جگہ یہ سعی کریں۔

۸۔ مثبت گفتگو کا استعمال کریں۔ جس وقت اپنے بارے میں آپ کسی سے بات کریں تو خود کو کمتر یا کرمت سوچیں۔

۹۔ اپنی ذات کو نکھارنے کے لیے ایک پروگرام ہر وقت رکھیں۔ اسے کاغذ پر لکھ لیں۔ وہ معلومات جو آپ کو درکار ہیں۔ رویّے میں آپ کیا تبدیلی کرنا چاہتے ہیں، وغیرہ۔

۱۰۔ مسکرانا سیکھیں، مسکراہٹ والا چہرہ ہمدرد چہرہ ہوتا ہے۔ وہ ظاہر کرتا ہے: "میں ٹھیک ہوں۔ تم بھی ٹھیک ہو گے.... او کے۔"

مثبت اختیارِ ذات

ضد:۔

غیر ذمہ داری بمتذبذب ذہن۔ اتفاق پر بھروسہ

ہم معنی الفاظ:۔

خود ارادیت۔ حرکت پذیری۔ انتخاب۔

ناکام آدمی کا جملہ:۔

"میرے ساتھ ہمیشہ یہی ہوجاتا ہے"۔

کامیاب آدمی کا جملہ:۔

"ایسا ہونا تھا اور یہ میں نے کیا ہے"۔

بنا لیتا ہے موجِ خونِ دل سے خود چمن اپنا
وہ پابندِ قفس جو فطرتاً آزاد ہوتا ہے

کامیاب لوگ واقعہ ساز ہوتے ہیں۔

ناکام لوگوں کے ساتھ واقعات پیش آتے ہیں۔

ایک کسی بات کے خود رُونما ہونے پر مجبور ہوتا ہے۔ دوسرا اُسے اپنے ساتھ رونما ہونے دیتا ہے۔

"سیلف کنٹرول" کے معنی اکثر لوگ صحیح طرح نہیں سمجھتے۔ بعض لوگ اس کا مطلب لیتے ہیں کہ آپ کا اپنے اوپر کس قدر گرفت ہے۔ بعض سمجھتے ہیں کہ ٹھنڈے مزاج کا آدمی سیلف کنٹرول والا ہوتا ہے۔ کچھ سمجھتے ہیں کہ دباؤ کی حالت میں غیر متاثر رہنا سیلف کنٹرول ہے۔

نفسیات میں ہم اسے خود ارادیت کے معنوں میں لیتے ہیں۔

اس کی وضاحت ہو جائے گی۔ یہ خود رائے یا ضدی کے معنی میں نہیں ہے بلکہ یہ ایسے آدمی کو بتاتی ہے جو اپنے ارادے خود باندھنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ کامیاب آدمی اپنے ارادوں کی پوری ذمہ داری قبول کرتا ہے۔ وہ قانونِ عمل اور ردِ عمل کا قائل ہوتا ہے یعنی جب ہم کچھ کرتے ہیں تبھی کچھ ہوتا ہے۔ اس کامیاب شخص کا منشور ہوتا ہے "خود کردہ، اپنے آپ کردہ"

سیلف کنٹرول میں یہ بات چھپی ہے کہ اپنی قسمت بنانے کے لیے آپ کو مختلف حرکات میں سے کسی ایک حرکت کے چناؤ کا حق حاصل ہے یعنی آپ کئی متبادل راستوں میں سے کسی کا انتخاب کسی دباؤ کے بغیر کر سکتے ہیں۔

بہت سے لوگوں کا خیال ہوتا ہے کہ قسمت یا تقدیر یا نجوم کے بروج ہماری زندگیاں بناتے یا بگاڑتے ہیں۔ ان لوگوں کا خیال ہوتا ہے کہ زندگی کا سارا دارومدار

پہلے سے طے شدہ ہے جو وقت پر پہنچ جائے وہی کامیاب رہتا ہے۔ یہ لوگ خدشات کا شکار بھی رہتے ہیں۔

وہ لوگ جو یہ سمجھتے ہیں کہ وہ اپنے ساتھ پیش آنے والے واقعات پر بڑی حد تک خود قابو رکھتے ہیں، وہ دوسرے افراد کے مقابلے میں زیادہ خوش وخرم رہتے ہیں۔ ان کے ساتھ خواہ کچھ ہو وہ متبادل راستہ چن ہی لیتے ہیں۔

جو لوگ جلد کوئی فیصلہ نہیں کر پاتے۔ بے یقینی کا شکار ہو جاتے ہیں اور پھر اپنے مقاصد بھی حاصل نہیں کر پاتے۔ حالانکہ فیصلہ کرنے کی بروقت صلاحیت کامیابی کے لیے بے حد اہم جزو ہے۔ یہ لوگ ناکام لوگ ہوتے ہیں اور اوسط درجے کی کارکردگی سے اوپر نہیں جا پاتے۔

تمام لوگ انفرادی طور پر خواہ وہ کیسے ہی کیوں نہ ہوں جو کچھ بھی ہوتے ہیں، وہ محض اپنی ہی کارکردگی کی بنا پر ہوتے ہیں۔ یہ ٹھیک ہے کہ ہم سب کو اللہ نے بنایا ہے مگر ہم سب نے اپنی ایک شکل خود بھی بنائی ہے۔ کرداری صفات اور ماحول ہمیں بے شک ملا ہوتا ہے مگر فیصلہ جو ہم کرتے ہیں، وہی یہ طے کرتا ہے کہ ہم جیتیں گے یا ہاریں گے۔

والٹیر کا کہنا ہے کہ زندگی تاش کے کھیل کی طرح ہے۔ زندگی ہمیں جو پتے بھی دیتی ہے، ہمیں قبول کرنا ہوتے ہیں مگر جب یہ پتے ہاتھ میں آ جائیں تو پھر یہ فیصلہ کرنا ہوتا ہے کہ جیتنے کے لیے ہم انھیں کس طرح کھیلیں۔

آپ کا زندگی میں خواہ کوئی مقام ہو، اونچا یا نیچا، اس مقام پر پہنچنے کے لیے آپ کو اپنی ہی پیٹھ تھپتھپانی چاہیے۔ اپنے والدین کے بعد آپ کو اختیار ملا تھا

اور تب سے آپ اپنی گاڑی خود چلا رہے ہیں۔

تیس سال تک ایک ماہرِ نفسیات کا یہ خیال تھا کہ وہ زندگی کی دوڑ میں کافی پیچھے اس لیے رہ گیا ہے کہ اس کی ذمہ داری حکومت پر ہے ، افراطِ زر پر ہے اور ورثے پر ہے ۔ اس نے لکھا ہے کہ اگر وہ ذرا سوچتا تو اسے اپنی گیارہ سالہ بچی کے رویّے سے کافی سبق ملتا۔ اس نے لکھا کہ ایک بار میز پر کھانا لگا ہوا تھا۔ ایک پیالے میں کچھ چیز تھی ۔ مصنف اس کا مزہ معلوم کرنا چاہتا تھا۔ اس نے چمچے میں وہ چیز بھری اور بچّی سے کہا ۔"لو منہ کھولو اور ذرا اسے چکھ کر بتاؤ۔" بچی نے برا سا منہ بنایا اور اپنا منہ سختی سے بند کر لیا۔ چونکہ اس وقت وہ گھر کا سب سے بڑا تھا۔ اس نے زبردستی بچّی کا منہ انگلیوں سے کھول کر چمچہ اس کے منہ میں انڈیل دیا اور تحکمانہ لہجے میں کہا ۔"اسے کھالو۔" بچّی نے اسے کھانے کے بجائے بُری طرح تھوک دیا اور میز کا کباڑا کر کے رکھ دیا۔

ذرا سوچیے کہ صرف گیارہ سال کی عمر میں بچّی نے یہ طے کر لیا تھا کہ وہ زبردستی کوئی بھی چیز نہیں کھائے گی۔

اس کا مطلب ہے کہ ابتدائی عمر میں ہی بچّے اپنا فیصلہ کرنا خود شروع کر دیتے ہیں۔ بہت سے بچّے تو بولنا بھی نہیں سیکھتے اور اپنے فیصلے خود کرنا شروع کر دیتے ہیں۔

بِھنّانا ایک حرکت ہے اور لوگ بِھنّانے والے کی سمت متوجہ ہوتے ہیں۔ شور مچانے سے آدمی کو سکون ملتا ہے۔ بھیک مانگنے یا التجا کرنے سے کچھ مل جاتا ہے۔ غل مچانے سے ہنگامہ ابھرتا ہے۔ باپ کو ماں کے خلاف کر کے آسانی سے

تفریح لی جا سکتی ہے. بہت سے والدین اپنے بچّوں کے رحم وکرم پر دیکھے جاتے ہیں.

وہ والدین جو اپنے بچّوں کے "ماتحت" ہو جاتے ہیں. انھیں غیر ذمہ دار کہا جا سکتا ہے. ان کے بچے بعد میں جب ایسے ماحول میں پہنچتے ہیں جہاں وہ ضد کر کے اپنی بات نہیں منوا سکتے تو بے حد پریشانی محسوس کرتے ہیں.

کیا آپ قسمت کے سہارے رواں دواں ہیں ؟ یا اپنی کشتی خود کھے رہے ہیں ؟

کیا آپ وراثت کی اور حالات کی ڈوری میں کسی کٹھ پتلی کی طرح لٹکے ہوئے ہیں ؟

کیا آپ کے اوپر حالات بری طرح مسلط کر دیے گئے ہیں ؟

کیا آپ کو کام پر جانا پڑتا ہے ؟ جی نہیں' آپ کو جانے کی کیا ضرورت ہے. آپ آرام سے گھر پر سو سکتے ہیں ؟ اس میں کتنا آرام ہوتا ہے.

کیا کھانا ضروری ہے ؟ جی نہیں' آپ چاہیں تو بھوکے رہ سکتے ہیں. آپ صرف اس لیے کھاتے ہیں کہ آپ کھانا چاہتے ہیں. کیونکہ جسم کو اس کی ضرورت ہوتی ہے اور آپ نے اسی لیے کھانے کا فیصلہ کیا ہے.

بہت سے لوگ دفاتر میں دیر تک کام کرتے ہیں گویا انھیں باس کا حکم ہے. میں کبھی دیر تک نہیں بیٹھتا. ہاں کبھی کبھی میں رکتا ہوں کیونکہ کام زیادہ ہوتا ہے اور یہ میرا اپنا فیصلہ ہوتا ہے.

وہ لوگ جو مجبور ہوتے ہیں کہ کچھ کریں. انھیں متبادل راستوں کو چھوڑنا

ہوتا ہے وہ اس سودے میں اپنی زندگیوں پر سے کنٹرول کھو بیٹھتے ہیں۔

ذمہ دارانہ سیلف کنٹرول ذہنی صحت کا راستہ ہے۔

نفسیات بتاتی ہے کہ ماضی میں رہنے کے بجائے آدمی کو حال کے اعمال پر نظر رکھنا چاہیے۔

کامیاب آدمی جانتا ہے کہ یہ زندگی تغیر پذیر اور متحرک ہے۔ جو کچھ ہم کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں، وہی سب کچھ ہے۔ جو ہم نہیں کرتے، وہ کچھ نہیں۔

آپ کو ٹیکس ادا کرنے کی کوئی ضرورت نہیں، آفس جانے کی کوئی ضرورت نہیں، اولاد پیدا کرنے کی کوئی ضرورت نہیں مگر آپ فیصلہ کرتے ہیں، صرف اس لیے کہ یہ باتیں زندگی کے لیے سودمند ہیں اور جو کچھ آپ زندگی میں چاہتے ہیں ان کے حصول کے لیے یہ متبادل طریقوں میں سب سے بہتر طریقے ہیں۔

وہ لوگ جنہیں مجبوراً کام کرنا پڑتا ہے، غیر ذمہ دار لوگ ہوتے ہیں۔ وہ خود کسی چیز پر قابو نہیں رکھتے۔ بے اختیار ہوتے ہیں۔ انہیں کو ہم "ناکام" یا "شکست خوردہ" افراد کہتے ہیں۔

کامیاب لوگ اپنی صلاحیتوں کی نشوونما کو حالات یا اتفاقات پر نہیں چھوڑتے۔ وہ ان کی نشوونما کے کام پر سختی سے عمل کرتے ہیں۔

ہم نہ صرف اپنی عادات کا شکار ہیں بلکہ ہم نے اپنے آپ کو اپنی ہی بنائی ہوئی رکاوٹوں کے حصار میں مقید کر لیا ہے۔

وہ لوگ جو اپنے کاموں کی ذمہ داری خود قبول نہیں کرتے، وہ ہمیشہ دوسروں

کی سمت دیکھتے ہیں۔ وہ بلوغت کو پہنچتے ہی نہیں۔ بہت سے بالغ افراد حقیقتاً تمام زندگی نابالغ ہی رہتے ہیں۔

ہم جوں جوں بڑے ہوتے جاتے ہیں ہمیں ایسے فیصلے کرنے پڑتے ہیں جن کی بنا پر یا تو ہمیں نئے نئے راستے مل جاتے ہیں یا موجودہ راستے بھی تنگ ہو جاتے ہیں۔ مثلاً ہم جب اپنا حلقۂ احباب محدود رکھتے ہیں تو ہمارے خیالات بھی سکڑ کر محدود ہو جاتے ہیں۔

ہم اپنی تعلیم کے لیے جو میدان چنتے ہیں انھیں پر ہماری ملازمت کا انحصار ہوتا ہے۔

"روزانہ زندگی میں ہم صرف وہی کرتے ہیں جس میں زیادہ مشقت نہ اٹھانی ہو۔

"ذمہ دار افراد، جب آزادی کا اعلان کرتے ہیں تو وہ اپنا حقیقی کردار ادا کرنے کے لیے خود راستوں کا انتخاب کرتے ہیں۔

"ذاتی ذمہ داری ہماری سب سے اہم ارتقائی حالت ہے" اور جو یہ کہتا ہے کہ اسے تو حالات نے بنایا ہے، وہ بیحد غیر ذمہ دار آدمی ہوتا ہے۔

معاشرے یا سماج سے آزادی حاصل ہو ہی نہیں سکتی، اگر انفرادی سیلف کنٹرول اور ذمہ داری کو نکال دیا جائے۔ ہم اسی وقت تک آزاد رہتے ہیں جب تک ہم آزادی کو ذمہ داری سے استعمال کرتے ہیں۔

اپنا اختیار خود سنبھالنے کا مطلب ہے! ذہن، ہنر، صلاحیتیں، وقت اور جو کچھ بھی ہمارے پاس ہے ان سب کا استعمال ہم بہتر سے بہتر طور پر

کریں۔انتخاب کا حق ہمارا ہوتا ہے جہاں ذاتی دیانت اور ذمہ داری طے کرتی ہے کہ ہم زندگی کے اس کھیل میں جیتیں گے یا ہاریں گے۔

قدرت کا قانون ہے کہ ہر عمل کا ایک ردِ عمل ہے۔

اگر آپ اپنے ذہن کو صحیح طرح استعمال کریں، ہنر کا صحیح استعمال کریں تو اس استعمال کے اثرات ضرور ظاہر ہوں گے۔

گویا ہمیں اپنا "اختیار" خود سنبھالنا چاہیے۔ذمہ داری قبول کریں۔

اپنی ہی ذات سے ہمیں، وقت، ہنر اور کارنامے نکالنے ہیں۔

ذمہ داری کا منشور ان لفظوں میں ایک شاعر نے بیان کیا ہے۔

" مجھے ایک عام سی عورت (یا ایک عام سا مرد) نہیں بننا۔ یہ میرا حق ہے کہ میں 'خاص' بنوں، اگر میں بن سکوں۔

"مجھے موقع کی تلاش ہے۔تحفظ کی نہیں۔مجھے ایک پالتو شہری نہیں بننا ہے۔

"میں ایک سوچا سمجھا خطرہ مول لینے کا خواہاں ہوں۔بنانے کے لیے۔تعمیر کے لیے۔خواہ کامیاب ہوں یا ناکام۔

"مجھے مفادات کے لیے آزادی کا سودا نہیں کرنا ہے۔

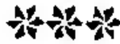
"مجھے کسی آقا کے سامنے نہیں جھکنا ہے۔یہ میرا ورثہ ہے کہ تن کر رہوں جو چاہوں وہ کردوں۔

"مجھے جرأت کے ساتھ دنیا کا سامنا کرنا ہے تاکہ کہہ سکوں، میں نے یہ کر دیا۔"

کامیاب لوگ اپنے خیالات کے مختار ہوتے ہیں۔اپنی زندگی کے آقا

ہوتے ہیں۔

وہ اپنی زندگی کے خود معمار ہوتے ہیں۔ وہ اپنا وقت جیتنے میں گزارتے ہیں۔ انھیں پتہ ہوتا ہے کہ ..... گنوانے کے لیے ذرا سا بھی وقت نہیں۔



خلاصہ:

اسے مہینے میں کئی بار پڑھیں تاکہ از بر ہو جائے۔

زندگی میں جو کچھ بھی ہوتا ہے، وہ آپ کے اپنے افعال سے ہوتا ہے۔ کامیاب افراد اس کی سو فیصد ذمہ داری خود قبول کرتے ہیں۔ یہی مثبت سیلف کنٹرول ہے۔ کامیاب افراد جانتے ہیں کہ وہ اپنی زندگی کو متعدد رخ دینے پر قادر ہیں۔ انھیں پتہ ہوتا ہے کہ سیلف کنٹرول ذہنی اور جسمانی صحت کی کلید ہے۔

ناکام لوگ کہتے ہیں: "سمجھ میں نہیں آتا میرے ساتھ یہ کیوں ہوتا ہے!"

کامیاب شخص کہتا ہے: "اپنے کام کی ساری ذمہ داری میری ہے۔"

آپ اپنی زندگی کی کشتی کے خود ملاح ہیں۔

آپ بھی زندگی کے دباؤ کو برداشت کرنے کا گر سیکھ سکتے ہیں بشرطیکہ آپ یہ ذمہ داری قبول کر لیں کہ آپ خود سے کچھ کریں گے۔ یاد رکھیں، زندگی میں کیا ہوتا ہے اس کی اہمیت نہیں ہے، اہمیت اس کی ہے کہ اسے آپ کس طرح سمجھتے ہیں۔

سیلف کنٹرول کا لب لباب یہ ہے کہ زندگی میں ہر شے متحرک ہے اور ہم میں سے ہر ایک کے سامنے سیکڑوں متبادل راستے ہوتے ہیں جنھیں ہم چن

سکتے ہیں یا مسترد کر سکتے ہیں۔
کامیاب شخص واقعہ ساز ہوتا ہے۔

مزید سیلف کنٹرول کے لیے آج ہی عمل شروع کر دیں

۱۔ زندگی میں جو پوزیشن آپ کی ہے، کھلے دل سے اس کی اچھائی یا برائی کی ذمہ داری قبول کر لیں۔

۲۔ "مجھے یہ کرنا ہے" کا جملہ مت بولیں کہیں "میں نے یہ کرنے کے لیے طے کیا ہے"۔

۳۔ مثبت نظریہ رکھیں۔ "میری خدمات میرے کام میرا سرمایہ ہیں"

۴۔ مراقبہ کے ذریعے ذہنی اور جسمانی آرام کرنا سیکھیں۔ نہ کہ نشیلی اشیاء کے ذریعے۔

۵۔ دوسروں پر کام مت چھوڑیں۔ خود کریں۔ کسی خط کا جواب نہ آیا ہو تو اسے یاد دہانی کرائیں۔

۶۔ آج کا کام کل پر نہ چھوڑیں۔ فون پر زیادہ بات مت کریں۔ وقت کے زیاں سے بچیں۔

۷۔ وہ عادات جو آپ چھوڑ دینا چاہتے ہیں ان کی فہرست بنائیں اور ان کے لیے متبادل طریقے لکھیں۔ ان پر عمل کریں۔

۸۔ اپنے کام میں لگے رہیں۔ کولھو کے بیل کی طرح نہیں آدمی کی طرح۔

۹۔ اپنے علم اور ہنر کو وسیع کریں۔ سیمینار، کتابیں، ٹیپ ریکارڈر سب سے مدد لیں۔



مثبت خود تحریکی

ضد:۔

خوف ۔ مجبوری ۔ گریز ۔

ہم معنی الفاظ:۔

تبدیلی کی خواہش ۔ ولولہ ۔ لگن ۔

ناکام افراد کا جملہ:۔

یہ مجبوری تھی ۔ میں کیا کرتا ۔

کامیاب آدمیوں کا جملہ:۔

میں چاہتا ہوں ۔ میں کر سکتا ہوں ۔

کامیاب افراد اپنی خواہش کو پیش نگاہ رکھتے ہیں
رکاوٹوں کو نہیں۔

کامیاب لوگوں میں خواہش پائی جاتی ہے۔ وہ یکسانیت سے مطمئن نہیں ہوتے انھیں بہتری کے ساتھ تبدیلی پسند ہوتی ہے۔ ایسا کامیاب آدمی کوئی نہیں جو جیتنا نہ چاہتا ہو۔

ہمارے چاروں طرف لاتعداد کامیاب افراد دکھائی دیتے ہیں تاہم ہم میں سے بہت کم لوگ سوچتے ہیں کہ وہ اس مقام پر ایسے ہی نہیں پہنچ گئے۔ بلکہ قدم قدم پر نہ جانے کتنی مشکلات اٹھانے کے بعد وہ یہاں پہنچے ہیں۔ ونسٹن چرچل کے بارے میں کون سوچتا ہے کہ وہ کبھی ایک نہایت غریب طالب علم تھا۔

کامیاب لوگ خواہ کسی بھی حالت میں پیدا ہوئے ہوں وہ اپنے لیے ایک مقام کے خواہاں ہوتے ہیں۔ بہت سے لوگ غلطی سے یہ سمجھتے ہیں کہ "ذاتی تحریک" ایک ایسی چیز ہے جسے ہم جب چاہیں اختیار کر سکتے ہیں مگر ہر وہ کام جو ایک فرد کرتا ہے چاہے وہ منفی نوعیت کا ہو یا مثبت نوعیت کا، شعوری ہو یا لاشعوری ہو۔ وہ دراصل "تحریک" کا ہی نتیجہ ہوتا ہے۔

ہر شخص، دراصل کسی نہ کسی حد تک، اپنا محرک آپ ہوتا ہے۔ چاہے وہ مثبت نوعیت کا ہو یا منفی۔

"تحریک" دراصل ایک ایسی اصطلاح ہے جس کی صحیح تعریف نہیں کی جا سکتی۔

"تحریک" (یا مقصد) دراصل آدمی کے اندر سے ابھرتی ہے۔ جس کی بنا پر وہ کسی کام کو کرتا ہے، کسی خیال پر سوچتا ہے اور عمل پر آمادہ ہوتا ہے۔

یہ ایک طاقت ہے جو ہمیں آمادہ بہ عمل کرتی ہے۔

یہ آدمی کے اندر سے ابھرتی ہے۔

یہ جذبہ سیکھا جاتا ہے۔ یہ پیدائشی چیز نہیں ہے۔

لوگوں کا یہ خیال غلط ہے کہ اسے آدمی کے اندر، لالچ، انعام، شہرت وغیرہ کی بنا پر ڈالا جا سکتا ہے یعنی آدمی کو معاوضہ کے عوض تحریک میں لایا جا سکتا ہے۔ بے شک اس قسم کی باتوں سے آدمی کے اندر تحریک پیدا کرنے کی ایک سعی ضرور کی جا سکتی ہے مگر وہ حرکت میں تبھی آتا ہے جب وہ چاہے۔

یہی وہ راز ہے، مضبوط اور دیرپا تبدیلی آدمی کے اندر تبھی پیدا ہوتی ہے جب وہ تبدیلی کی طلب کو واقعی سمجھ لے اور اس پر کام بھی کرے۔ جب تک "انعام" کو حاصل کرنے کی خواہش نہ ہو اس میں کوئی طاقت نہیں ہوتی۔

زندگی میں کامیاب افراد صرف وہی ہوتے ہیں جن کے اندر ذاتی محرکاتی قوتیں اچھی طرح نشوونما پائی ہوئی ہوتی ہیں، ان میں اپنے مقاصد کی سمت بڑھنے کی لیاقت ہوتی ہے اور پھر وہ جلد اپنی منزل سے اِدھر اُدھر نہیں ہوتے۔

راستے میں خواہ دشواریاں آئیں یا مشکلات، وہ اپنے طے شدہ مقاصد کی سمت ایک رفتار سے بڑھنے کے لیے مسلسل کوشاں رہتے ہیں۔

گویا، جذبۂ تحریک ایک جذباتی صورت ہے۔

زندگی میں محرکاتی جذبے کیا ہیں ؟ بھوک، پیاس، بقاء، انتقام محبت وغیرہ یہ سب کے سب دراصل جذباتی ہیں۔

دو ایسے جذبے بھی ہیں جو انسانی زندگی میں مخالف سمتوں سے اثر انداز

ہوتے ہیں اور ان کے اندر بھی ویسی ہی قوت ملتی ہے۔ یہ جذبے ہیں خوف اور خواہش۔

خوف، منفی تحریکی قوت ہے۔ اس کی وجہ سے آدمی بہت کچھ کرنے پر مجبور ہو جاتا ہے۔ اور بہت سی چیزوں سے رکا رہتا ہے۔ خوف آدمی کو روک دیتا ہے، باندھ دیتا ہے اور بالآخر مقاصد سے دور کر دیتا ہے۔

اسی طرح، اس کی ضد ہے وہ جذبہ جسے "خواہش" کہتے ہیں۔ یہ مثبت جذبہ ہے۔ یہ جذبہ آدمی کے اندر ابھر کر اسے دور تک لے جاتا ہے۔ اس کے لیے نئے در کھولتا ہے۔ اسے مقصد کے حصول میں مدد دیتا ہے۔

خوف اور خواہش دونوں میں بُعدالضّدین ہے۔ یہ دونوں دو مختلف اثرات رکھتے ہیں۔ خوف، ماضی کی طرف دیکھتا ہے۔ خواہش مستقبل پر نگاہیں رکھتی ہے۔ خوف ذہن میں شکستوں، دکھوں اور ناکامیوں کی تصویر ابھارتا ہے اور ڈراتا ہے، یہ تجربات دوبارہ زندگی میں پیش آسکتے ہیں۔

خواہش ذہن میں کامیابیوں، امنگوں، کارناموں کی یادیں جنم دیتی ہے اور ذہن میں حوصلہ بھرتی ہے کہ ہم ایسے اچھے تجربوں کے لیے مزید کوشش کریں۔

خوف زدہ ذہنیت اپنا اظہار مندرجہ ذیل جملوں سے کرتی ہے۔

"مجھے کرنا ہوگا....."

"میں نہیں کرسکتا...."

"مجھے خطرہ محسوس ہوتا ہے...."

"اگر یوں ہوتا تو....."

پُرامید یا خواہش بھرا آدمی بولتا ہے۔

"میں چاہتا ہوں ....."

"میں کر سکتا ہوں ....."

"مجھے یہ اچھا موقع نظر آتا ہے کہ ....."

"میں ضرور کر دوں گا ....."

خواہش اس صورت کی ترجمان ہے کہ آپ اس وقت کہاں ہیں اور کہاں پہنچنا چاہتے ہیں۔

خواہش میں مقناطیسیت ہے۔ اس میں ایک مثبت ہیجان ہوتا ہے۔ منفی ہیجان، خوف سے جنم لیتا ہے اور دباؤ پیدا کرتا ہے۔ فکر، بیماری اور غصے کو شدید حدوں تک ابھارتا ہے۔

مثبت ہیجان، خواہش سے جنم لیتا ہے اور آدمی کو کمان کے تیر کی طرح مقصد کی سمت لے جاتا ہے۔

ہیجان سے بالکل پاک فضا صرف بے ہوشی یا موت ہی میں مل سکتی ہے۔ آدمی کو ہیجان سے پاک فضا کی ضرورت نہیں بلکہ اسے ایک ایسے ہیجان کی ضرورت ہوتی ہے جو اسے جدوجہد پر اکسائے تاکہ وہ اپنے مقاصد کو حاصل کر سکے۔

کامیاب لوگ زندگی میں پیش آنے والے دباؤ کا سامنا مثبت انداز میں کرتے ہیں جیسے کھلاڑی کھیل کے میدان میں حالات کا سامنا کرتا ہے۔

کامیاب لوگ اپنے مقاصد کی راہ میں ہمہ وقت کوشاں رہتے ہیں کہ جو

کچھ وہ چاہتے ہیں وہ کس طرح ہو. اسی پر توجہ رکھتے ہیں. جو کچھ وہ نہیں ہونے دینا چاہتے اس پر وہ توجہ نہیں دیتے. دوسرے لفظوں میں وہ ہمہ وقت "حل" پر زور دیتے ہیں شئے کو نہیں تکتے. کامیاب لوگ جانتے ہیں کہ ان کے افعال پر ان کی سوچوں کا اثر پڑتا ہے.

کامیاب لوگ پُر خطر کام کو موقع سمجھتے ہیں. وہ کامیابی کے انعام کو قبل از وقت دیکھتے ہیں. وہ ناکامی کی صورت میں ملنے والی سزا پر توجہ نہیں دیتے.

خوف کی طاقت آدمی کو محفوظ راستے پر لے جاتی ہے اور آدمی ابھر نہیں پاتا. دباؤ کے شکار لوگ زندگی میں تبدیلی نہیں لا پاتے. دنیا انھیں جس طرح چاہے استعمال کرتی ہے. عموماً جن باتوں کا ہمیں خوف ہوتا ہے وہی اکثر ہمارے ساتھ ہوتی ہیں.

جو لوگ شکوک اور خدشات کو فتح کر لیتے ہیں وہ دراصل ناکامیوں کو فتح کرتے ہیں. وہ ہمت سے ہر مشکل کو دور کر لیتے ہیں.

خوف اور خدشے دور کرنے کے لیے "خواہش" سب سے اہم ہتھیار ہے.

خواہش آدمی کے اندر عمل کا شعلہ بھڑکاتی ہے اور ذہن کو مصروف رکھتے ہوئے مقصد کی لگن کو زندہ رکھتی ہے. کیونکہ جب آدمی غیر فعال ہو جاتا ہے تو پھر اس کے اندر خدشات ابھرتے ہیں اور وہ سہمی ہوئی فضا میں کچھ نہیں کر پاتا. جب ایک کامیاب آدمی کو خوف گھیرتا ہے تو وہ اسے تسلیم تو کرتا ہے مگر اپنا کام نہیں چھوڑتا. بے شک ضمانت نہیں ہے مگر ناکامی سے قطعی مت ڈریں.

بڑے کارناموں سے جو مادی فوائد ہوتے ہیں انھیں اگر نظر انداز بھی کر دیا جائے

تو بھی مشکل کام کو سرانجام دے دینا بجائے خود ایک انعام سے کم بات نہیں ہوتی بڑے کارنامے سرانجام دینے والوں میں خود تحریکی قوت ملتی ہے۔ اسی کی بنا پر وہ اپنی ذات سے نکل کر کسی مقصد کی سمت متحرک رہتے ہیں۔

کامیابی صرف ہنرمند اور جوہر بھرے آدمی کی میراث نہیں، نہ اس کے لیے بے حد ذہانت درکار ہے۔ نہ ہی یہ ان کی ہے جن کے پاس وسائل ہیں، نہ ہی اس کے لیے بہت لائق ہونے کی ضرورت ہے۔

کامیابی کا سارا دارومدار اس پر ہے کہ آپ کتنے متحرک ہیں اور کتنے ثابت قدم ہیں اور اپنے مقصد کی سمت کس ارتکازِ توجہ کے ساتھ بڑھتے ہیں۔

جب خواہش ابھرتی ہے تو توانائی بھی مل جاتی ہے اور جیتنے کا جذبہ بھی۔

چھوٹے چھوٹے منصوبے مت بنائیں۔ ان میں وہ جادو نہیں ہوتا کہ آپ کے خون کو عمل کے لیے کھولا سکے۔ بڑے منصوبے بنائیں۔ بڑا کام کریں اور امید رکھیں۔

بڑھیں، جیتنے کے لیے۔

کھونے کے لیے بالکل وقت نہیں ہے۔

خلاصہ:۔
اسے مہینے بھر کے دوران بار بار پڑھیں تاکہ ذہن نشین ہو جائے۔

خوف اور خواہش دو طاقتور ترین تحریکی قوتیں ہیں۔
خوف تخریبی قوت ہے۔
خواہش تعمیری قوت ہے۔
کامیاب لوگ یہ بات جانتے ہیں وہ اپنی نگاہیں انعام اور اچھے نتائج پر رکھتے ہیں۔ خود کو ناکامی کے خوف سے پراگندہ نہیں کرتے۔
ناکام لوگ کہتے ملتے ہیں "میں نہیں کر سکتا"
کامیاب شخص کہتا ہے "میں کروں گا"
تحریکی جذبہ اندر سے ابھرتا ہے۔
ہم سب کسی نہ کسی تحریکی جذبے پر چلتے ہیں۔
خوف ہمیں کام پر ابھارتا ہے مگر منفی زد کش پر۔ ناکام شخص قسمت، ہماری عزت وغیرہ پر نگاہ رکھتا ہے۔
کامیاب آدمی، اپنے مقصد کو دیکھتا ہے، حل پر نظریں رکھتا ہے۔
لوگ تاریک پہلو پر اس قدر غور کرتے ہیں کہ ڈر جاتے ہیں، ہمیشہ اچھے نتائج پر دھیان دیں اور متحرک رہیں۔ کام کریں۔
بہت سے لوگ تبدیلی سے ڈرتے ہیں کہ وہ ان کے موجودہ تحفظ کو بگاڑ نہ دے۔ مگر اچھے حالات کے لیے تبدیلی لانا ناگزیر ہوتا ہے بشرطیکہ آدمی چاہے۔

آج ہی سے اپنے اندر مزید تحریکی قوت کو ابھارنے کے لیے کام کریں

مت کہیں کہ "میں نہیں کر سکتا" کہیں "میں کر سکتا ہوں"

مت کہیں "میں کوشش کروں گا" کہیں "میں کروں گا"

اپنی زندگی میں ہمیشہ اسی طرح بولیں۔

جو کام آپ کر رہے ہوں اس پر پوری توجہ دیں۔ اپنی تمام تر توانائیاں اسی کام پر لگائیں اور بھول جائیں کہ آپ ناکام بھی ہو سکتے ہیں۔ ناکامی دراصل آپ کو ایک دوسرے راستے پر لے جانے والی تبدیلی کا نام ہے۔ یاد رکھیں آپ جو کچھ سوچتے ہیں وہی ملتا ہے۔

اپنی پانچ اہم ترین خواہشات کی فہرست بنائیں ان کے سامنے ان کے پورے ہونے پر ملنے والے فوائد لکھ دیں۔ اس لسٹ کو سونے سے قبل پڑھیں اور صبح اٹھ کر اسے پھر دیکھیں۔

کسی ایسے آدمی سے ملیں اور باتیں کریں جو وہی کام ان دنوں کر رہا ہو جو آپ کرنا چاہتے ہیں۔ کوئی ماہر ڈھونڈیں۔ اس سے کام کے متعلق حقائق حاصل کریں۔ انھیں سیکھیں۔

یقین رکھیں کہ آپ جو کچھ کرنا چاہتے ہیں ضرور کر لیں گے۔

اپنے خدشات کی سمت مت رجوع کریں۔

اپنے مسائل سے زیادہ اس پر توجہ دیں کہ ان کا حل کیا ہے؟

کام شروع کر کے تمام تر توانائیاں اس پر لگا دیں اور کامیابی حاصل کرنے تک اسے نہ چھوڑیں۔

مثبت پُراُمیدی

ضد:۔

مایوسی، بددلی، ہچکچاہٹ۔

ہم معنی الفاظ:۔

پُرامیدی، جوش، امید۔

ناکام افراد کا جملہ:۔

"میری قسمت خراب ہے کام بگڑ جائے گا۔"

کامیاب آدمی کا جملہ:۔

"ہر چیز ٹھیک ہے ٹھیک رہے گی۔ اگلی بار اچھی طرح ہو گا یہ کام۔

جس چیز سے آدمی ڈرتا ہے' وہی بات ہو کر رہتی ہے۔
وجہ یہ ہے کہ جو کچھ ذہن میں ہوتا ہے' بدن وہی کچھ کرتا ہے۔

آپ ایک کامیاب فرد کو اس کی "مثبت خود توقع" کے ذریعے فوراً پہچان سکتے ہیں۔

کامیاب آدمی جیتنے کی توقع رکھتا ہے۔
یہ شخص زندگی کو ایک حقیقی کھیل سمجھتا ہے مگر اسے جُوا نہیں سمجھتا۔
کامیاب لوگ جیتنے کی توقع تین وجوہات کی بنا پر رکھتے ہیں۔
۱۔ خواہش :۔ وہ جیتنا چاہتے ہیں۔
۲۔ اختیارِ نفسی :۔ انھیں پتہ ہوتا ہے کہ نتائج وہ خود پیدا کرتے ہیں۔
۳۔ تیاری :۔ وہ جیتنے کی تیاری کر چکے ہوتے ہیں۔ وہ تیار ہوتے ہیں۔ انھیں جیتنے کے ڈھنگ آ چکے ہوتے ہیں۔
وہ افراد جو تیار نہیں ہوتے انھیں کسی بھی صورتِ حال سے فائدہ نہیں ملتا۔
کامیاب لوگ لکی یا خوش قسمت ہوتے ہیں کیونکہ انھوں نے مواقعوں سے فائدہ اٹھانے کی تیاری کی ہوتی ہے۔ کامیاب لوگوں میں عموماً "پُر امید" رہنے کا رجحان ہوتا ہے۔
جیتنے والا اپنے کو بہتر شخص سمجھتا ہے اور کوشش کرتا ہے کہ وہ یہ بات ثابت کرے۔
پُر شبہ آدمی ناکام رہتا ہے۔ جیتنے والے شُبے میں نہیں رہتے۔ مارک اسپنڈز کو اولمپک میں سات سنہرے تمغوں کی توقع تھی۔ سات بار وہ پانی میں کودا اور ساتوں بار اس نے تیراکی کا موجودہ ریکارڈ توڑ دیا۔ اسے توقع تھی، وہ تیار تھا۔ اس نے ثابت کر دیا۔

ہو سکتا ہے آپ کو وہ فائدے نہ ملیں جن کے آپ مستحق ہیں مگر آپ کو وہ کچھ ضرور ملتا ہے جس کی آپ کو توقع ہوتی ہے۔

ناکام افراد ہمہ وقت سوچتے ہیں۔ شاید انھیں نوکری سے نکال دیا جائے گا۔ شاید وہ بیمار ہونے والے ہیں۔ شاید وہ فیل ہو جائیں گے۔

یاد رکھیں کہ ذہنی پراگندگی، جسمانی بیماری اور کمزوری کی شکل میں ظاہر ہوتی ہے۔ خوف ہمیں اسی سچویشن میں پہنچا دیتا ہے جس سے ہم ڈرتے ہیں۔

آپ کو اپنے سے کیا توقع ہے؟

کل کا دن اچھا ہو گا یا بدترین؟

کامیاب آدمی بہتر کی توقع رکھتا ہے۔ مشکلات اور مسائل اس کی نظر میں مواقع کی طرح ہوتے ہیں۔ وہ انھیں کسوٹی سمجھتا ہے۔ اپنے ارادے اور افعال کو جانچنے کے لیے۔

مثبت توقع کی گھر میں اسی طرح ضرورت ہے جیسے کھلاڑی کو میدان میں ہوتی ہے۔ اچھائی کی توقع رکھنے والے والدین بچوں میں روشن پہلو دیکھنے کی عادت ابھارتے ہیں۔

کامیاب آدمی جانتا ہے کہ بدقسمتی صرف منفی سوچوں سے آتی ہے۔ جب آپ توقع ہی نہیں رکھتے تو پھر ملے گا کیا؟

جب ایک چودہ سالہ لڑکی سے یہ پوچھا گیا کہ وہ تیراکی کے مقابلے میں اپنے لیے کیا توقع رکھتی ہے تو اس نے جواب دیا، "آج ایک ورلڈ ریکارڈ قائم کروں گی۔" اس نے ایک نہیں اس روز دو ریکارڈ قائم کیے۔ اس کا نام

شین گولڈ تھا۔ یہ اولیک میں آسٹریلیا کی سمت سے آئی تھی۔ اسے ابتدائی عمر ہی سے اچھی توقع رکھنے کا گر آ گیا تھا۔

تمام کے تمام لوگ چونکہ اپنے افعال کے خود ذمہ دار ہوتے ہیں۔ وہ خود ہی نتائج پیدا کرنے کا سبب بنتے ہیں ان کے سامنے توقع رکھنے کا راستہ موجود ہوتا ہے۔ کامیاب لوگ خود ساختہ ہوتے ہیں۔ ان کی توقع ہی انھیں اوپر لے جاتی ہے۔

لوگ ناکام لوگوں سے بدکتے ہیں کیونکہ وہ ہمیشہ حوصلہ پست کرتے ہیں۔

لوگ کامیاب افراد کی سمت جھکتے ہیں کیونکہ ان سے انھیں حوصلہ اور ہمت ملتی ہے۔

خوش خیالی یا توقع ایک جنگل کی آگ ہے یہ دور سے دکھائی دیتی ہے۔

ہر آدمی ایک جیتنے والے کو پسند کرتا ہے۔

ناکام آدمیوں کے پاس کون جاتا ہے؟

خوش خیالی۔ ولولہ۔ عقیدہ۔ یقین۔ امید۔ یہ سب کے سب "بلند توقع" کے ہی دوسرے نام ہیں۔

ایک قیدی سوائے رہائی کے اور کس چیز کی توقع کرتا ہے؟

آخر آپ اس زندگی میں "جیت" کے علاوہ اور کس چیز کی توقع رکھتے ہیں؟

جیت کی توقع رکھیں۔

گنوانے کے لیے بالکل وقت نہیں۔

خلاصہ :-

اسے مہینے بھر میں کئی بار پڑھیں تاکہ ذہن نشین ہو جائے۔

کامیاب آدمیوں کے اندر ہمیشہ حوصلے کی بلندی اور امید کا پہلو واضح ہوتا ہے۔ وہ جانتے ہیں کہ ذہن اور جسم کا چولی دامن کا ساتھ ہے۔ ذہن کے خیالات جسم کو متاثر کرتے ہیں۔ ناکام آدمی کہتا ہے: "میری تو قسمت ہی خراب ہے" کامیاب آدمی کہتا ہے: "آج کا دن اچھا گزرا۔ کل مزید اچھا گزرے گا"

آپ کے خوف اور فکریں آپ میں شبہ پیدا کرتی ہیں۔ آپ کی قوت مزاحمت کم ہو جاتی ہے۔

اچھی توقعات اور بلند امیدیں ذہن کو صحت مند رکھتی ہیں اور جسم ہر چیلنج کے مقابلے کے لیے تیار رہتا ہے۔

بد دل مت ہوں۔
توقع رکھیں کہ آپ کامیاب ہوں گے۔

اپنے اندر پُرامید ہونے کا رجحان آج ہی اُبھاریں :-

سونے سے قبل خود سے کہیں "آج کا دن خوب گزرا کل اور بہتر طریقے سے گزرے گا"

حالات کیسے بھی ہوں جو کچھ آپ کو حاصل ہو۔ اس پر شکر کریں اور پُرامید رہیں۔

مسائل کو موقع سمجھیں۔ ان رکاوٹوں کی فہرست بنائیں جو سامنے ہوں۔ ان کا حل سوچیں۔ اس طرح جیسے کسی کو مشورہ دیتے ہیں کہ "پھر تم یوں کرو۔"

دباؤ کتنا ہی کیوں نہ ہو خود کو بے آرام نہ ہونے دیں۔ دوسروں سے الجھنے کے بجائے کسی کی تعریف کریں۔ نکتہ چینی کے بجائے تعاون کریں۔ دباؤ بڑھے تو لمبی سانس لیں۔ خود کو آرام دہ پوزیشن میں کر لیں۔

اپنی صحت پر توجہ دیں۔ کوئی بیماری قابلِ علاج ہو تو علاج کریں۔ قابلِ علاج نہ ہو تو فکر نہ کریں۔

مثبت جملے بولیں۔ "میں ٹھیک ہوں۔" "میں صحت یاب ہو رہا ہوں" وغیرہ

بچوں میں پُر امید رہنے کا رجحان ابھاریں۔

دوسروں سے اچھائی کی توقع رکھیں۔ لوگوں کی تعریف کریں۔ لیڈر ہمیشہ دوسروں سے اسی طرح کام لیتے ہیں۔

پُر امید افراد اور کامیاب لوگوں سے ربط و ضبط رکھیں۔

خوش و خرم انداز میں سو کر اٹھیں۔ ناامیدی اور پُر امیدی دونوں رویئے ہیں۔ صبح اٹھا کریں، نہائیں اور نہاتے وقت گنگنائیں۔ عمدہ اور کارآمد کتابیں پڑھیں۔ ایسی کتابیں جو معلوماتی ہوں اور آپ کے اندر ابھرنے کی صلاحیتیں پیدا کرنے والی ہوں۔

مثبت ذاتی تشخص

ضد :-

تاریک پہلو دیکھنا، تشویش، گھبراہٹ

ہم معنی الفاظ:

تخلیقیت، تصور، تجربوں سے سبق:

ناکام افراد کا جملہ :-

"کوئی تبدیلی ممکن نہیں۔ کچھ نہیں ہو رہا ہے۔"

کامیاب فرد کا جملہ :-

"تبدیلی ہو رہی ہے۔ میں تبدیل ہو رہا ہوں، ابھر رہا ہوں۔"

جو کچھ تصور کی آنکھ سے آپ خود کو حاصل کرتے دیکھتے ہیں،
وہی کچھ بالآخر آپ کو ملتا بھی ہے۔

تمام کامیاب انسانوں میں مثبت تشخصِ ذات ضرور ملتا ہے۔

کامیاب آدمی، کامیاب آدمی کی طرح حرکات کرتا ہے۔

آپ جو کچھ خود کو اپنے ذہن میں دیکھتے ہیں، وہی آپ حاصل کرتے ہیں۔

اور جو کچھ آپ خود کو سمجھتے ہیں، وہی آپ ہوتے ہیں۔

آپ جو کچھ بھی ہیں، یہ بات رکاوٹ نہیں ہے۔ رکاوٹ یہ ہے کہ آپ اپنے بارے میں وہ سوچیں جو آپ نہیں ہیں۔

افراد عموماً حقائق کو دیکھ کر حرکات نہیں کرتے بلکہ وہ حقائق کو اپنی نظر سے دیکھ کر حرکات کرتے ہیں۔ ہر فرد اپنے بارے میں یہی محسوس کرتا ہے کہ وہی سب کچھ ہے۔

تشخصِ ذات، آدمی کو سمجھنے کی ایک کلید ہے۔ اگر آپ اپنا تشخصِ ذات بدل دیں تو اس کا مطلب ہوگا کہ آپ نے اپنی شخصیت بدل دی اور رویّہ بھی بدل لیا۔ ذاتی تشخص کی دریافت سب سے اہم دریافت ہے۔

بچپن سے، ہم میں سے ہر شخص اپنی ذات کے بارے میں کچھ تانے بانے ضرور بنتا ہے۔ ہر فتح اور ہر شکست، ہر فائدے اور ہر نقصان سے جو عقیدہ ذہن میں بنتا ہے آدمی اسی پر اپنی ذات تشخص کرتا ہے۔

بچّے اپنی ذات کے بارے میں معصوم اور سادہ سی رائے رکھتے ہیں۔ ان پر بیرونی مدح یا ہجو کا گہرا اثر پڑتا ہے۔ وہ بچے جنھیں ان کے ٹیچر کمزور ذہن کا سمجھتے ہیں، وہ دوسروں سے خود کو کمتر سمجھنے لگتے ہیں۔

ہنر، کردار اور کام کے پیشِ نظر ہر مرد اور ہر عورت کو بہرحال اپنا

ایک ذاتی تشخص بنانا ہوتا ہے۔

میں تو بے کار ہوں۔

مجھ سے تو انڈا بھی نہیں ابلتا۔

میں بہت اچھی رقاصہ ہوں۔

میرے اندر حس مزاح بہت ہے۔

میں بہت حساس ہوں۔

یہ سارے جملے آدمی کی اس ذہنی تصویر کی غمازی کرتے ہیں جو اس نے اپنے لیے سوچی ہوتی ہے کہ میں ایسا ہوں۔ ہم ان حدود سے باہر نہیں جا سکتے جو ہم نے اپنے لیے بنائی ہیں۔ تاہم ہم اپنے لیے نئی حدیں ضرور بنا سکتے ہیں جن کے اندر ہمیں رہنا چاہیے۔

ہم کیسے آدمی ہیں۔ ہمارا ذاتی تشخص اس کا غماز ہوتا ہے۔

یہ ہماری زندگی کا کنٹرول میکنیزم ہے۔

ہمارا ذاتی تشخص ہمارے تحت الشعور کی سطح پر رہتا ہے۔

جج :۔ سوچ کی شعوری سطح "ماحول" سے اطلاعات وصول کر کے یادداشت کے ذخیرے میں رکھتی رہتی ہے۔ یہی عقلی فیصلے کرتی ہے۔ یہ جج کی طرح ہوتی ہے۔

روبوٹ :۔ سوچ کی تحت الشعوری سطح، جسم کی خودکار کنٹرول (مثلاً سانس لینے کا کام، دل کی دھڑکن وغیرہ) کی ذمہ دار ہے۔ اسے روبوٹ کہہ لیں۔

ان دونوں کا تعلق :۔ جج اس وقت تک فیصلہ نہیں کر سکتا جب تک

کہ وہ روبوٹ سے اجازت نہ لے لے۔ یعنی شعور، لاشعور کی ایماء کے بغیر فیصلہ نہیں کر پاتا۔ لاشعور (روبوٹ) یادداشت کے ذخیرے کو ٹٹول کر ضروری معلومات جج (شعور) کو فراہم کرتا ہے تاکہ وہ فیصلہ کرے۔ اس بیان سے لگتا ہے کہ جج روبوٹ کو کنٹرول کرتا ہوگا مگر حیرت کی بات یہ ہے کہ معاملہ الٹا ہے۔

تحت الشعور، شعور کو کنٹرول کرتا ہے۔ شعور سے پوچھے بغیر بعض ایکشن ہو جاتے ہیں مگر شعور خود تحت الشعور کی مرضی کے بغیر کوئی ایکشن نہیں کر سکتا۔

اب ذاتی تشخص کے عمل کو اس آسان سی نظم سے سمجھیں،

میرے پاس ایک ننھا سا روبوٹ ہے۔
وہ میرے ہر طرف رہتا ہے۔
میں اس سے کہتا ہوں کہ میں کیا سوچ رہا ہوں۔
میں اس سے کہتا ہوں کہ میں کیا دیکھ رہا ہوں۔
میں اپنے ننھے روبوٹ سے کہتا ہوں؛ اپنی تمام امیدیں اور اپنے تمام خدشات۔
یہ میری ہر خوشی اور ہر دکھ کو سنتا بھی اور یاد بھی رکھتا ہے۔
بہت پہلے پہلے میرے روبوٹ نے میرا حکم مانا،
پھر برسوں کی تربیت کے بعد وہ میرے قابو سے نکل گیا۔
اب اسے کوئی پروا نہیں کہ کیا صحیح ہے کیا غلط ہے۔
کیا اصلی ہے کیا نقلی ہے۔
میں چاہے کتنا بتاؤں۔

وہ تو اب مجھے خود حکم دیتا ہے۔

گویا ثابت ہوا کہ آپ اپنے تحت الشعور کے غلام ہیں۔ اس میں آپ کی وہ تمام اہم تصویریں موجود ہوتی ہیں جو آپ اپنے بارے میں بناتے ہیں۔ جب تک آپ اپنے ذاتی تشخص میں کوئی تبدیلی نہیں لاتے اس وقت تک آپ کی شخصیت اور آپ کی حرکات میں کوئی تبدیلی نہیں ہو سکتی۔

آپ کے رویّے، حرکات اور شخصیت کام کی سطح پر، آپ کے ذاتی تشخص سے پیوستہ ہوتے ہیں۔

کامیاب لوگ اپنے تشخص ذات پر قابو رکھتے ہیں اور اسے اپنی خواہش کے مطابق بدل لیتے ہیں۔ وہ اپنے ذاتی تشخص کو بلند کر کے اپنی کائنات کو وسیع کر لیتے ہیں۔

کامیاب لوگ جانتے ہیں کہ فکریں، تشویش، نفرت، غم وغیرہ منفی اور تخریبی ہیں۔ ان سے تخلیقی تخیل کو نقصان پہنچتا ہے۔

کامیاب لوگ اپنے بارے میں جو تصویر ذہن میں ابھارتے ہیں وہ، وہ ہوتی ہے جو وہ بننا چاہتے ہیں۔

وہ اپنے آپ کو یوں دیکھتے ہیں جیسے انھوں نے واقعی وہ کام کر ہی لیا ہو جو اُن کی خواہش ہے۔

مثلاً آپ کو ایک فوجی جنرل بننے کی خواہش ہے۔ آپ اپنے ذاتی تشخص کو یوں ابھاریں جیسے آپ واقعی جنرل بن گئے ہوں۔ جیسے آپ واقعی ایک جنرل ہیں۔ آپ کے سینے پر تمغے آویزاں ہیں۔ لوگ آپ کو سلیوٹ دے رہے ہیں۔

آپ سب کے درمیان شان سے چل رہے ہیں۔
کامیاب لوگ کامیاب آدمی کی طرح محسوس کرتے ہیں۔
کامیاب لوگ "کامیاب آدمی کی آنکھ" سے دیکھتے ہیں۔
اپنے لیے آپ آج کیا دیکھ رہے ہیں؟ کل آپ کیا ہوں گے؟
سوچئے۔ جیئے۔
گنوانے کے لیے وقت نہیں ہے۔

خلاصہ:۔

اسے مہینے میں کئی بار پڑھیں حتیٰ کہ یہ آپ کے ذہن پر نقش ہو جائے۔

کامیاب آدمی اپنے ذاتی تشخص کی شدید اہمیت سے خوب واقف ہوتے ہیں۔ وہ جانتے ہیں کہ اگر آپ تصور کی آنکھ سے خود کو کچھ کرتے، کچھ بنانے، کچھ بنتے نہیں دیکھ سکتے تو پھر آپ سے کچھ نہیں ہوگا۔ نہ کچھ آپ کر سکیں گے نہ بن سکیں گے۔

انھیں یہ بھی پتا ہوتا ہے کہ ذاتی تشخص تحت الشعور کی سطح پر بنتا ہے اور تحت الشعور چونکہ تصوراتی کامیابی اور حقیقی کامیابی میں تمیز نہیں کرتا لہٰذا ذاتی تشخص کو بدلا بھی جا سکتا ہے۔

ایک کامیاب آدمی کی گفتگو یوں ہوتی ہے۔

"میں خود کو بدلتے ہوئے، ابھرتے ہوئے، جیتتے ہوئے دیکھ رہا ہوں۔

ناکام لوگ کہتے ہیں۔

"یہ سب میری حماقتیں ہیں کوتاہیاں ہیں۔ میں ان میں پھنس کر رہ گیا ہوں۔"

آپ اپنے ذہن میں اپنی تصویر جیسی ابھارتے ہیں اسی کی طرح آپ کی حرکات اور کام ہو جاتے ہیں۔ خود کو ایک نالائق فرد سمجھئے۔ آپ واقعی نالائق بن جائیں گے۔

کامیاب آدمی تصور میں خود کو ایک اہم آدمی، ایک لائق شخص کی حیثیت سے دیکھتا رہتا ہے۔ وہ کامیاب اور لائق شخص بن بھی جاتا ہے۔

خود کو اہم گردانیے۔ اہم کام کریے۔

ذاتی تشخص اچھا رکھیے۔

عمدہ تشخص ذات ابھارنے کے لیے آج ہی سے کام کریں:

۱۔ کہیں گھومنے نکلیں اور بچپن کے خوشگوار کھیلوں کو یاد کریں۔ اپنے تصور کو تھوڑا سا صاف کریں۔ اسے تبدیل دیں۔ یہ آپ کی دنیا کا حکمران ہے۔

۲۔ فارغ اوقات میں آنکھیں بند کر کے سوچیں کہ آپ نے اپنی سب سے اہم خواہش کو حاصل کر لیا ہے۔ اسے یوں ہی ذہن کے پردے پر دیکھیں جیسے ٹی۔وی دیکھ رہے ہوں۔ مثلاً امتحان میں کامیابی، پیشے میں ترقی اور کامیابی کی خوشی کو محسوس کریں۔

۳۔ کسی کامیاب شخص، کسی بڑے آدمی کی سوانح عمری پڑھیں۔ ہر ماہ کسی نہ کسی تاریخ ساز شخص کی سرگزشت پڑھیں۔ جو آپ کی لائن کے ہوں اور جنھوں نے کامیابی حاصل کی ہو۔

۴۔ اگر آپ عادت کے تحت ٹی وی دیکھتے ہیں تو اس سے آپ کی قوت تخیلہ یعنی تصور کی طاقت ختم ہو جائے گی۔ صرف خاص خاص شو دیکھئے اور بس۔ اور بچوں کو بھی منع کریں وہ عادتاً اسے نہ دیکھیں۔

۵۔ "دن کے خواب" دیکھنے کی عادت ڈالیں۔ لیکن صرف خواب ہی نہ دیکھتے رہیں۔ بلکہ عمل بھی کریں۔

۶۔ ایسے پروگرام سنیں جن میں تعلیماتی باتیں ہوں، معلومات ہوں۔ ایسی کتابیں پڑھیں جو کارآمد ہوں۔ جن سے ذہن میں ترقی کے دروازے کھلتے ہوں۔

۷۔ دو صفحات پر اپنے پیشہ ورانہ اور ذاتی اثاثوں کو اس طرح لکھیں جیسے لوگ درخواست میں لکھتے ہیں جب وہ نوکری حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ پرانے کارناموں اور تجربوں کے بجائے موجودہ تجربوں کا تذکرہ کریں اور بتائیں کہ مستقبل میں آپ کیا کیا ترقیاں کرلیں گے۔ اسے ہر دو ماہ بعد دوبارہ لکھیں اور اسے ہفتہ وار پڑھتے رہیں۔

۸۔ اپنے بارے میں اچھی رائے رکھیں، بلند رائے رکھیں اور اپنے ذہن میں خود کو کامیاب آدمی کی شکل میں دیکھیں۔

مثبت خود سمتی

ضد :-

بے مقصدیت ، الجھا ہوا ، گم گشتہ ۔

ہم معنی الفاظ

مقصدیت ، سلجھا ہوا ، باخبر ۔

ناکام افراد کا جملہ :-

"میری سمجھ میں نہیں آتا کیا کر دوں!"

کامیاب آدمی کا جملہ :-

"میرے پاس پورا منصوبہ ہے ۔"

ہمی اٹھاتے ہیں طوفانِ انقلابِ حیات
ہمی سفینۂ تعمیر کو سنبھالتے ہیں۔

کامیاب لوگ (جو سو میں سے کوئی ایک ہوتا ہے) بقیہ لوگوں سے ایک خصوصیت کی بنا پر بالکل الگ ہوتے ہیں۔ ان کے اندر مثبت خود سمتی ہوتی ہے۔

یہ کیا ہے؟

زندگی کا ایک جامع منصوبہ۔

کامیاب لوگ اپنی زندگی کا پورا جامع منصوبہ رکھتے ہیں۔

وہ جانتے ہیں کہ اب انھیں کیا کرنا ہے۔ آج وہ کیا کر رہے ہیں۔ کل انھیں کیا کرنا ہے.... پرسوں کیا کریں گے۔ ان کے پاس سمت ہوتی ہے۔ انھیں پتہ ہوتا ہے وہ کہاں جا رہے ہیں۔

ان کے سامنے مقاصد ہوتے ہیں۔ وہ پہلے اپنا ایک مقصد طے کرتے ہیں پھر اُسے حاصل کرنے کی سعی کرتے ہیں مسلسل سعی۔

وہ خود کو اپنی ہدایت میں لے کر اپنے مقصد کی سمت بڑھتے ہیں۔

امید ہے کہ آپ کی سمجھ میں آ رہا ہوگا۔

کامیابی کیا ہے؟ مقصد کے حصول کا یہ دوسرا نام ہے۔

آدمی اپنی ساخت میں کسی نہ کسی مقصد کو ضرور رکھتا ہے۔

بغیر مکمل پروگرام کے۔ بلا کسی منزل کے تعین کے، آپ کدھر جائیں گے؟ پہلے طے کریں کہ کدھر جانا ہے۔ پھر راستے چُنیں۔ چلنے کے طریقے سوچیں۔ اور پھر چل پڑیں۔ تب ہی منزل ملتی ہے۔

جب تک ذہن میں یہ واضح نہ ہو کہ آپ کو جانا کہاں ہے۔ یا ذہن میں

منزل کا تعیّن درست نہ ہو، آدمی بھٹکتا رہتا ہے۔ گاٹے کی طرح اِدھر اُدھر منہ مارتا رہتا ہے۔ کبھی اِدھر کبھی اُدھر۔ سمت ضروری ہے۔ سمت کا تعیّن کریں۔

کامیاب آدمی کے ذہن میں اس کے مقاصد واضح اور صاف ہوتے ہیں۔ ناکام لوگ اِدھر اُدھر بھٹکتے رہتے ہیں۔

وہ جن کے سامنے زندگی کا کوئی نصب العین نہیں ہوتا زندہ رہتے ہوئے مر جاتے ہیں اور ان کی طبعی عمر بھی کم ہوتی ہے۔ مقصد کا حصول ہی وہ قوت ہے جس کی بنا پر آدمی ہر رکاوٹ ہر مسئلے سے کسی نہ کسی طرح گزر جاتا ہے۔

جہاں جہاں زندگی ہے وہاں وہاں امید ہے۔

جہاں جہاں امید ہے وہاں وہاں خواب ہیں۔

اور یہ خواب بار بار "منزل" یا مقصد کا روپ دھارتے ہیں اور پھر یہ مقاصد ایک قابلِ عمل منصوبہ بن جاتے ہیں۔

آپ نے اپنے لیے زندگی میں کون سا مقصد چنا ہے؟

بہتوں کی منزل بس اتنی ہوتی ہے کہ وہ ٹی وی دیکھتے ہیں۔

کھیلوں میں مگن رہیں۔

دوسروں کو کماتے اور عیش کرتے دیکھتے رہیں اور کڑھتے رہیں۔

ہم جو کچھ اپنے بارے میں سوچتے ہیں وہی بن جاتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہم خود کو اس خیال کے مطابق چلانے لگتے ہیں۔ ایک شرابی کو شراب کا دوسرا پیالہ درکار ہوتا ہے۔

ہم سب کے پاس زندگی میں کامیاب ہونے کی تمام تر لیاقتیں ہوتی

ہیں۔ جتنی محنت اور جتنا کام آپ ایک بری زندگی گزارنے میں کرتے ہیں، کامیاب زندگی کے لیے اس سے زیادہ کام نہیں کرنا پڑتا۔

پھر بھی ہم میں سے ہزاروں بلامقصد زندگی گزارتے ملتے ہیں۔ ان کی زندگیوں میں کوئی خوشی نہیں ہوتی۔ ناکام افراد کو یہ پتہ ہی نہیں ہوتا کہ انھیں کرنا کیا ہے۔ ایسے لوگ دوسروں کے ہاتھ میں کھلونا بن جاتے ہیں۔

آدمی کی زندگی کشتی کی طرح ہے۔ اگر اس کی سمت درست نہ رکھی جائے تو یہ راستے سے بھٹک کر طوفان کا شکار ہو جائے گی یا کسی چٹان سے ٹکرا کر پاش پاش ہو جائے گی۔

کامیاب افراد، زندگی شروع کرتے ہی مقاصد کا تعین کرتے ہیں۔ میں کیا ہوں؟ مجھے آخر میں کہاں پہنچنا ہے؟ کیا میں جانتا ہوں کہ لوگ میرے جانے کے بعد میرے بارے میں کیا کہیں گے۔

کامیاب لوگوں کو پتہ ہوتا ہے کہ وہ مقاصد کتنے اہم ہیں جن میں معینہ مدت کا معاملہ ہوتا ہے۔

ہر لمحہ قیمتی ہوتا ہے۔

بہت سارے لوگ سارا دن سوتے رہتے ہیں، لوگوں کے ساتھ گپ کرتے رہتے ہیں۔ ادھر ادھر شاپنگ کرتے رہتے ہیں، کھیل دیکھتے رہتے ہیں۔ واہیات کتابیں الٹتے پلٹتے رہتے ہیں۔ وہ اپنا وقت ضائع کرتے رہتے ہیں۔۔۔ ان کاموں میں جن کی کوئی اہمیت نہیں ہوتی۔ وہ اہم مقاصد جن میں وقت کی اہمیت ہوتی ہے۔ ان کی طرف وہ نہیں دیکھتے۔

وہ دراصل پلان نہیں رکھتے۔

اور ناکام ہو جاتے ہیں۔

کامیاب آدمی ہر صبح اور ہر شام اپنا منصوبہ بناتا ہے۔ وہ کاغذ پر ہر کام کو اولیت کے لحاظ سے درج کر لیتا ہے کہ اُسے کل کیا کرنا ہے۔

صبح کو وہ اپنی لسٹ کے مطابق عمل شروع کر دیتا ہے۔ پھر جو کام ہو جاتے ہیں ان کی جگہ نئے کام لکھتا جاتا ہے۔

خریداری کے لیے فہرست لے کر جانے والا فائدے میں رہتا ہے یا یونہی جانے والا؟

کامیاب خودسمتی کا مطلب ہے، ایسے مقاصد کا تعین کیا جائے جو فائدہ مند ہوں، کارآمد ہوں، آپ کے لیے بھی آپ کے خاندان کے لیے بھی۔

تمام مقاصد واضح ہونے چاہییں۔

کامیاب سیلف ڈائرکشن کا راز، واضح مقاصد کو فہرست میں لکھ لینے میں چھُپا ہوا ہے، انہیں پر کام کریں۔

ہم وہی بنتے ہیں جو ہم سوچتے ہیں کہ ہمیں یہ بننا ہے۔

کوئی کشتی منزل پر محض ہوا کے سہارے نہیں پہنچتی۔

پلان بنائیں، نئے مقاصد چُنیں۔ انھیں اپنے تحت الشعور میں بسالیں۔ سوچیں کہ آپ انھیں یکے بعد دیگرے حاصل کر رہے ہیں۔

جیتنے کو اپنا مقصدِ حیات بنالیں۔

آج ہی جیتیں .....

گنوانے کے لیے ذرا سا بھی وقت نہیں۔

خلاصہ :۔

مہینے میں کئی بار پڑھیں اور یاد رکھیں۔

کامیاب لوگ زندگی میں واضح منصوبے رکھتے ہیں۔
انھیں پتہ ہوتا ہے کہ وہ کہاں جا رہے ہیں۔ وہ جب کسی منصوبے پر کام شروع کرتے ہیں تو اس کے بارے میں مسلسل سوچتے بھی ہیں۔ کامیاب آدمی کہتا ہے "میرے پاس ایک پلان ہے اور میں اپنے مقصد کو حاصل کرنے والا ہوں۔
مقصد ہماری زندگی میں پٹرول کی طرح ہے۔ ہر آدمی کا ایک مقصد ہوتا ہے۔ کچھ کا مقصد ٹی وی دیکھنا ہوتا ہے۔ کچھ کا بیکار مشاغل میں وقت گزارنا۔
کامیاب آدمی کے مقاصد ہیں۔ ذاتی نشو و نما، کام، تخلیق، ترقی، کامیابی۔
اسی بنا پر وہ عام آدمی کے بجائے کامیاب آدمی کہے جاتے ہیں۔
زندگی کے لیے ایک لائحہ عمل چنیں، مقصد کا تعین کریں۔ سعی کریں مسلسل سعی۔

اپنے اندر خود سمتی بڑھانے کے لیے

ا۔ آپ نے زندگی میں کیا مقاصد چنے ہیں؟ آپ کیا چاہتے ہیں؟ آپ کے بچے اپنے بچوں سے آپ کے بارے میں کیا کہیں گے؟ لکھیں، لکھ کر پڑھیں۔
۲۔ آپ کے وہ مقاصد کیا ہیں جنہیں آپ پہلے حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ ہر

اہم مقصد مثلاً ! آپ کو کیا بننا ہے ؟ آپ کو کیا کرنا ہے ؟ اسے بھی اسی کاغذ پر درج کرلیں۔

۳۔ وقت کے لحاظ سے منصوبوں کو ترتیب دیں ایک ماہ کے اندر اندر آپ کو کیا کیا کرلینا ہے ؟ ایک سال کے اندر کیا کیا کرلینا ہے ؟ کل کیا کریں گے ؟ لکھ کر رکھیں۔

۴۔ اپنے ہر مقصد کے لیے اس کے امدادی سامان پر توجہ دیں مثلاً کتابیں، ٹیپ، لیکچر، رپورٹیں۔ وغیرہ۔

۵۔ کامیاب افراد سے رابطہ بڑھائیں۔ ان لوگوں سے ملیں جلیں جو آپ کے پسندیدہ میدان میں ابھرے ہوئے ہوں۔

۶۔ پہلے کم مدت والے مقاصد طے کریں (جنھیں ایک دن یا ہفتہ یا مہینے میں کرنا ہے۔) پھر اس سے لمبے عرصے والے مقاصد طے کریں۔ پھر لمبی مدت کے مقاصد طے کریں۔ پھر سوچیں کہ پلان کے اختتام پر آپ کو کیا ملے گا ؟ شہرت، عزت، دولت، تحفے، تعریفیں۔

مثبت خود نظمی

ضد :۔

غلطیوں کا اعادہ، غیر منظم، حوصلے کی پستی۔

ہم معنی الفاظ :۔

کارنامے، مربوط پروگرام، جہدِ مسلسل۔

ناکام افراد کا جملہ :۔

"ہار جانا تو میری قسمت ہی ہے۔"

کامیاب افراد کا جملہ :۔

"میں ذہن میں پہلے ہی کھیل کر اسے

جیت لیتا ہوں۔"

عادات، پہلے بے ضرر خیالات کی صورت میں شروع ہوتی ہیں
پھر مسلسل کرنے سے اتنی مضبوط ہو جاتی ہیں جیسے پتھر۔

کامیاب لوگ خود نظمی کی مشق کرتے رہتے ہیں. خود نظمی ایک مشق ہے.
خود نظمی. آپ کی گاڑھی کمائی کو آپ کے بہترین مصرف میں لاتی ہے.
خود نظمی. آپ کو جرأت بخشتی ہے کہ اپنے آپ کو داؤ پر لگا سکیں.
خود نظمی. وہاں سے شروع ہوتی ہے جہاں سے "زبانی جمع خرچ" ختم ہوتی ہے.

تمام لکھی ہوئی دوسری خصوصیات بے کار ہیں اگر آدمی کے اندر خود نظمی نہ ہو.

آپ کے اندر خواہش کے تحت تحریک کا عمل پیدا ہو سکتا ہے. آپ محسوس کر سکتے ہیں کہ آپ کو اپنے اوپر پورا اختیار ہے.

آپ چاند تک پہنچنے کی توقع کر سکتے ہیں. آپ خود کو چاند پر پہنچا ہوا تصور کر سکتے ہیں. مگر آپ لانچنگ پیڈ تک بھی نہیں پہنچ سکتے کجا چاند پر پہنچنا. اگر آپ کے اندر خود نظمی نہ ہو.

اب تک ہر بات بہت آسان سی تھی. آپ نے اپنے تحت الشعور کی کارکن قوت سے بتایا کہ آپ اپنا ایک نیا تشخص ذات بنا رہے ہیں اور آپ آسمانوں میں پہنچ گئے ہیں.

مگر اب ذرا تھوڑی محنت کی اور ضرورت ہے. کچھ عرصہ تک آپ وہی رہتے ہیں جو ہیں پھر آپ کی کوششیں اور کام آپ کے ذاتی تشخص میں رنگ بھرنے لگتی ہیں. آپ کا تحت الشعور اب کچھ نئی اور بڑی عادات سے پُر ہو گیا ہے.
عادتیں تصوروں سے جنم لیتی ہیں. مثلاً اشتہاروں کے ذریعے. پھر جوں

جُوں آپ انہیں اپناتے جاتے ہیں، وہ مشق کے ساتھ مضبوط ہوتی جاتی ہیں، تہہ در تہہ۔ پھر یہ بالکل پختہ ہو جاتی ہیں۔ یہ آپ کا ردیہ بن جاتی ہیں۔ یہ چھوڑی نہیں جاسکتیں،

خودنظمی، وہ واحد طریقہ ہے جس سے عادتوں کو توڑا جاسکتا ہے خود نظمی کے ذریعے ہی آپ اپنے ذاتی تشخص میں دیرپا تبدیلی لاسکتے ہیں۔ خودنظمی آپ کو اپنے مقاصد میں کامیاب کرتی ہے۔

خودنظمی ایک ذہنی پریکٹس یا مشق ہے۔

جو خیالات ذہن میں ہوں ان کے لیے خود کو وقف کر دینا خود نظمی ہے۔

خودنظمی آپ کو ہر لمحہ بناتی رہتی ہے۔ الفاظ کے ذریعے، تصویروں کے ذریعے، نظریات کے ذریعے، جذبات کے ذریعے کہ آپ اپنی تمام کی تمام ذاتی فتوحات حاصل کرنے چلے جارہے ہیں

کامیاب لوگ (خواہ عورتیں ہوں یا مرد) ہمیشہ میدان سے باہر بھی خود نظمی کی مشق کرتے رہتے ہیں۔ وہ ہر تجربے کو ذہن میں ابھارتے ہیں۔ ہر اس تجربے کو جو وہ چاہتے ہیں۔

ایک مشہور اسکیٹر سے بات ہوئی۔ اس نے کہا کہ میں اسکاٹنگ کے دوران شاذ ہی گرتا ہوں۔ وجہ صرف یہ ہے کہ میں سونے سے قبل اپنے مظاہرے کو تصور میں کرتا ہوں اور اپنی ہر حرکت مجھے دکھائی دیتی ہے۔ دوسرے دن میں اطمینان سے حقیقی مظاہرہ کرتا ہوں اور کبھی نہیں گرتا۔

وہ کام جسے آپ کو حقیقی زندگی میں آنے والے دنوں میں کرنا ہے اگر

اسے تصور میں آپ کرتا ہوا دیکھیں تو اس کے سارے مراحل آپ پر روزِ روشن کی طرح عیاں ہو جاتے ہیں اور پھر جب اسے حقیقت میں کرتے ہیں تو یہ مراحل اجنبی نہیں لگتے۔ اس سے آپ کے اندر خود اعتمادی ابھرتی ہے۔ اور خوف پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے۔

کام کو پہلے اندر کرنا سیکھیں۔ پھر باہر۔

خود نظمی (یا اپنی تربیت آپ کرنے کا کام) ایک ایکشن ہے۔

کامیاب آدمی۔ اس کے ذریعے اپنے آپ کو آنے والے مرحلوں کے لیے تیار کرتے ہیں۔

انھیں معلوم ہے کہ "تصور" اس کائنات کی ایک بڑی طاقت ہے۔

کامیاب لوگ کبھی کسی کام سے ہاتھ نہیں اٹھاتے۔ وہ کبھی نہیں تھکتے۔

وہ گرتے ہیں، اٹھتے ہیں، اپنے کپڑے جھاڑتے ہیں اور پھر اسی کام پر لگ جاتے ہیں۔ اس بار زیادہ بہتر طرح کرنے کے لیے۔

جینے کے لیے اپنے اندر نظم و ضبط ابھاریں۔

ہر کام سے قبل ذہن کے اندر وہی کام کریں۔

یہ مشق سونے سے قبل کریں۔

جیتنے کو ایک عادت بنالیں۔

کھونے کے لیے ذرا سا وقت بھی نہیں ہے۔

خلاصہ :۔

اسے مہینے میں کئی بار پڑھ کر ذہن نشین کریں۔

مثبت خود نظمی کا مطلب ہے وہ کام جو آپ کو آنے والے دنوں میں کرنا ہے اسے ذہن میں تصور کریں۔ کامیاب لوگوں میں یہ خصوصیت ملتی ہے مشہور سرجن، خلاباز، سب کے سب اسی طرح کرتے رہتے ہیں۔ خیالات عادات کا موجب بنتے ہیں۔ وہ ایسے خیالات ذہن میں ابھارتے ہیں جو انھیں اپنے کام سے آگاہ کر سکیں۔ جو کام آپ بار بار کرتے ہیں وہ عادت بن جاتا ہے۔ خود نظمی آپ کے تشخصِ ذات میں دیرپا تبدیلی پیدا کرتی ہے۔ یہ ایک ذہنی مشق ہے۔ اس سے خدشات دور ہو جاتے ہیں۔ خود اعتمادی ابھرتی ہے۔ آپ اپنے کام کو بہتر طور پر کرنا سیکھتے ہیں۔ نئی تکنیک ذہن میں ابھرتی ہے۔

کامیاب آدمی کہتا ہے۔

میں اس کام کو بالکل کر سکتا ہوں۔ میں نے اپنے ذہن میں اسے بار بار کیا ہے۔

ناکام آدمی کہتا ہے۔

"بھلا میں اسے کس طرح کر سکتا ہوں۔ میں تو جانتا ہی نہیں کہ یہ کس طرح ہو گا۔"

اپنے اندر خود نظمی ابھارنے کے لیے:۔

۱۔ ایک فہرست بنائیں۔ اس میں پانچ ایسے کام درج کریں جو کرنے ضروری ہوں مگر ناخوشگوار یا تکلیف دہ ہونے کی وجہ سے آپ نے انھیں التوا میں ڈال رکھا ہے۔ انھیں کرنے کا طریقہ ان کے سامنے رکھیں اور کام شروع کر دیں۔ ناخوشگوار مگر ضروری کاموں کو انجام دینے کا یہی طریقہ ہے کہ ان پر فوراً ہی عمل درآمد شروع کر دیا جائے۔

۲۔ اپنے ذہن میں اپنے مقاصد کی تصویر کے ساتھ ساتھ اسے مکمل کرتے ہوئے بھی دیکھیں۔ مثلاً امتحان میں نمایاں کامیابی۔ اسے ذہن میں ابھاریں۔ آپ کامیاب ہوگئے ہیں۔ سوچیں۔ آپ کے والدین، آپ کے دوست سب آپ کو تعریفی نظروں سے دیکھ رہے ہیں۔ آپ کو ایک اعلیٰ عہدہ پیش کیا جا رہا ہے۔ کار، بنگلہ، ڈرائیور۔

۳۔ وہ کام جو آپ کو کرنا ہے۔ اسے ذہن میں مرحلہ دار کرتے دیکھیں مثلاً حساب میں آپ کمزور ہیں۔ آپ کا مقصد ہے حساب میں کامیابی۔ یہ آپ کی منزل ہے۔ اب سوچیں۔ پہلا مرحلہ۔ آپ روزانہ علی الصبح اٹھ رہے ہیں۔ کتاب، قلم، کاپی آپ کے سامنے ہے۔ آپ اوسط نکالنے کا قاعدہ سیکھ رہے ہیں۔ سوال حل کر رہے ہیں۔ ذہن میں بٹھا رہے ہیں۔ کئی سوال حل کر چکے ہیں۔ آپ نے سیکھ لیا ہے کہ اوسط کس طرح نکالتے ہیں۔ یہ ایک ذہنی تربیت ہے۔ کل صبح آپ اسی طرح کریں گے۔ آپ کے لیے یہ نئی بات نہیں۔ آپ ترقی

کر رہے ہیں، محنت کر رہے ہیں، آپ کی منزل آپ کے نزدیک ہوتی جا رہی ہے۔

۴۔ ذہن میں اپنے مقاصد کے مراحل کا تصور قائم کرنے کے لیے خالی آرام دہ لمحات کا انتخاب کریں، مثلاً سوتے وقت۔

۵۔ یہ مشقیں مسلسل کریں، مسلسل مشق سے یہ ایک عادت بن جائے گی۔

۶۔ صحت ٹھیک کرنے کے لیے لمبی چہل قدمی کریں۔ اس سے ذہن پر بھی خوشگوار اثر پڑتا ہے۔

مثبت خود جہتی

ضد :۔

پُھپھلاپن، اناپسندی، سطحیت

ہم معنی الفاظ :۔

مکمل انسان، تصورانی، انسان دوستی ۔

ناکام افراد کا جملہ :۔

"لوگوں کے ساتھ تم پہلے ہی کرگزرو ورنہ وہ تمہارے ساتھ کرگزریں گے۔"

کامیاب افراد کا جملہ :۔

"میں فطرت اور روح کے ساتھ مکمل طور پر ہم آہنگی رکھتا ہوں اور میں ایک انسان کے ناطے تمہیں بھی وہ عزت دیتا ہوں جس کا میں طالب ہوں۔"

اگر میں تمھیں جیتنے میں مدد دوں، تو پھر میں بھی جیتوں گا۔
جب فطرت جیتتی ہے تو سبھی جیتتے ہیں۔



میرے ہم سفر بلبل مرا تیرا ساتھ ہی کیا
میں ضمیرِ دشت و دریا تو اسیرِ آشیانہ

زندگی میں کامیاب لوگ "مثبت خود جہتی" کے مالک ملتے ہیں۔
وہ زندگی کے معنی تلاش کرتے کے لیے اپنی ذات سے پرے جانے کا فن جانتے ہیں۔
وہ تمام چیزوں کو یکجا کر کے خود کو ایک "مکمل فرد" کی طرح دیکھتے ہیں۔
خود جہتی کی ایک مثال ہے وہ آدمی جو کوشش کرتا ہے کہ وہ دوسروں کے دلوں میں گھر کر لے، محبت سے انھیں جیت لے۔ ان کی ساری ہمدردیاں حاصل کرلے۔
فاتح کی خود جہتی یہ نہیں ہے کہ دشمن کی لاش پر کھڑا ہو کر نعرہ لگایا جائے۔
مثبت خود جہتی ایک پھیلے ہوئے مضبوط ہاتھ کی طرح ہے، جو کسی کو سہارا دینے کے لیے پھیلایا گیا ہو۔ کامیاب آدمی جانتے ہیں کہ اس دنیا میں اس وقت تک امن قائم نہیں ہو سکتا جب تک ہر آدمی کے پیٹ میں روٹی نہ ہو۔
کامیاب لوگ دوسروں کو بھی کامیاب لوگ بننے میں مدد دیتے ہیں۔
اپنے فائدے کے لیے نہیں۔ وہ دوسروں کی دلجوئی کرتے ہیں۔
دوسروں کو ابھارتے ہیں ان کے ساتھ تعاون کرتے ہیں۔
خود جہتی، گھر سے خاندان سے ابھرتی ہے۔
کیا آپ کے بچے۔ ایک ایسی ٹیم کی طرح ہیں جو جیتنے کا فن جانتی ہے۔
کیا آپ کی شادی یا دوستی قیمتی چیز ہے؟
یا دوستوں سے صرف کبھی کبھی ہی ملاقات رہتی ہے؟
کامیاب افراد کو اپنے دوستوں، خاندان سب سے محبت ہوتی ہے۔

وہ اپنے پیشے سے پیار کرتے ہیں۔

کامیاب لوگ ایک "ہمہ جہت" کئی کناروں تک پھیلی ہوئی زندگی گزارتے ہیں۔

کیا آپ اپنا بہت سا وقت، اپنے گھر والوں کے ساتھ گزارتے ہیں مگر ان کی بہبود کے لیے کمانے پر زیادہ وقت نہیں صرف کرتے ؟

کیا آپ باہر ایک کھیل کی مضبوط ٹیم بنانے میں منہمک رہتے ہیں مگر اپنے گھر کے حالات کو کمزور ہونے دے رہے ہیں ؟

کیا آپ اپنی تمام تر توجہ کسی ایک بات پر مرکوز کیے ہوئے ہیں ؟ ایسا ہے تو یہ صورتحال دھماکہ خیز ہو سکتی ہے۔

ناکام لوگ کہتے ہیں : "دوسروں کے ساتھ یہ حرکت کر گزرو ورنہ وہ تمہارے ساتھ یہی کریں گے۔" وہ خود کو فاتح بنانے اور دوسروں کو ناکام بنانے پر تلے رہتے ہیں۔

کامیاب لوگ دُھری جیت کا منصوبہ رکھتے ہیں، وہ کہتے ہیں "میں تمہیں جیتنے میں مدد دوں گا پھر میں بھی جیتوں گا۔ میں بھی جیتوں گا تم بھی جیتو گے۔"

اپنے عزائم کے فوائد صرف اپنے تک محدود رکھنا تنگ نظری ہے۔ کامیاب آدمی اس کا دائرہ دوسروں تک پھیلاتا ہے۔

وہ اپنے لیے ہی نہیں، ساری دنیا کی بہبود کے لیے سوچتا ہے۔

وہ اپنے ہر دن کو آخری دن کی طرح سمجھتا ہے۔ مستقبل کے بارے میں منصوبے بناتا ہوا مستقبل کی تعمیر کرتا ہوا، ماضی سے سبق سیکھتا ہوا۔

آیئنے میں خود کو دیکھیں۔
کیا اس میں آپ کو وہی شخص نظر آتا ہے جسے آپ جانتے ہیں۔
کیا یہ وہی ہے جسے آپ کے والدین دیکھنا چاہتے ہیں ؟
خودجیتی کے لیے کامیاب عورت خود سے پوچھ سکتی ہے۔
کیا ایک محبت کرنے والی بیوی سے بہتر بھی کوئی ہوسکتا ہے ؟
کیا خانہ دار عورت سے بہتر بھی کسی عورت کا تصور کیا جاسکتا ہے ؟
کیا اچھی تعلیم اور اچھی سوچ سے افضل بھی کوئی ضرورت ہوسکتی ہے ؟
کیا فضول وقت ضائع کرنے سے یہ بہتر نہیں کہ کوئی فائدہ مند کام کیا جائے۔
کیا یہی لطف اچھا ہے کہ میں بے کار رسائل پڑھتی رہوں اور فلمیں دیکھتی رہوں ؟
خودجیتی کے لیے ایک کامیاب مرد کو اپنے اندر مندرجہ ذیل کو تلاش کرنا چاہیے۔
کیا جتنا کمال میں نے حاصل کیا ہے۔ اسے خاک میں مل جانے دیا جائے؟
کیا اس سے بہتر کوئی بات ہوسکتی ہے کہ میں اپنی بیوی کے لیے ایک سلطنت کھڑی کردوں اور اپنے بچوں کو وہ کچھ فراہم کردوں جو مجھے میرے باپ سے نہیں ملا ؟
کیا کھانا، کمانا، سونا اور تفریح۔ بس یہی کچھ زندگی ہے ؟

ناکام لوگ ہر ناکامی پر تقدیر کا شکوہ کرتے ہیں، مگر ہارنا بھی ایک عادت ہے جیتنے جیسی۔

مجھے نہ ماضی میں رہنا ہے نہ مستقبل میں۔ مجھے اپنے حال کو بہتر بنانا چاہیے۔

سوچتے ہوئے، خواب دیکھتے ہوئے، سعی کرتے ہوئے، حاصل کرتے ہوئے مجھے اپنی آنکھیں بند کر کے سوچنا چاہیے کہ میں کیا بننا چاہتا ہوں۔

مجھے کہنا چاہیے، "میں کر سکتا ہوں" "میں جانتا ہوں" "میں نے خود کو تربیت دی ہے" "مجھے خود سے پیار ہے۔ مجھے دوسروں سے پیار ہے، اور میں ایک عام آدمی نہیں ہوں۔ میں ایک غیر معمولی شخصیت ہوں"

ذرا ہٹلر کے بارے میں سنیں۔ جب وہ معمولی آدمی تھا تو وہ اپنے دوستوں سے کہا کرتا تھا، وہ ایک معمولی آدمی نہیں ہے اسے بہت بڑی شخصیت بننا ہے۔ اس کے ذہن میں اپنی ایک مسخ شدہ شکل تھی۔ دن رات کی تربیت سے اس نے یہ شخصیت اپنے ذہن میں سمو لی تھی۔ پھر لفظوں اور شو کے ذریعے اس نے اپنی یہ تصویر جرمنی کے عوام کے ذہنوں پر مسلط کر دی۔ اور جرمنی کے عوام میں ایک غلط امید اور توقع کا جذبہ بھر دیا۔ اس نے ہزاروں کو مروا کر ہر جنگ جیت لی، مگر آخر میں ہار گیا۔ یہ آدمی "میرے لیے کرو" کے گندے فلسفے کی ایک مثال تھا۔ دراصل اس کے اندر نہ عزت نفس تھی نہ مثبت ذاتی تشخص کا یہ مالک تھا۔ اور یہ دونوں غلط باتیں صرف انھیں لوگوں میں ہوتی ہیں جو سب سے زیادہ شور مچاتے ہیں اور یہ لوگ اپنی اندرونی نالائقیوں

کو چھپانے کے لیے ساری توجہ اپنی ذات پر مرکوز کر دیتے ہیں۔

مثبت خود جہتی دراصل ایک ایسی حالت کا نام ہے جس میں آدمی اس قوت کے ساتھ مکمل ہم آہنگی رکھتا ہے جس نے یہ کائنات بنائی ہے۔

کامیاب افراد جن میں مثبت خود جہتی ہوتی ہے، وہ وقت کی بے حد قدر کرتے ہیں۔ یہ ایک بار جا کر واپس نہیں آتا۔

کامیاب لوگ تھوڑا سا وقت ضرور نکالتے ہیں تاکہ پھولوں کو کھلتے دیکھ سکیں۔

کامیاب لوگ کوئل کی کوک سنتے ہیں کہ یہ نغمہ کبھی کبھی سننے کو ملتا ہے۔

کامیاب لوگ کھیلنے کے لیے بھی وقت نکالتے ہیں کہ انھیں بڑا ہو جانا ہے۔

کامیاب لوگ بوڑھوں کے پاس بھی بیٹھتے ہیں کیونکہ وہ بوڑھے اپنے چھوٹوں کا انتظار کرتے ہیں۔

کامیاب لوگ اپنے خاندان کے لیے بھی وقت نکالتے ہیں کہ یہی ان کا سب کچھ ہیں۔

کامیاب لوگ جانوروں کے لیے بھی وقت نکالتے ہیں کہ ان کی اپنی ایک دنیا ہوتی ہے۔

کامیاب لوگ پڑھنے کے لیے بھی وقت نکالتے ہیں کیونکہ اچھی کتابیں علم کا ذخیرہ ہوتی ہیں یہ انھیں وہاں لے جاتی ہیں جہاں وہ کبھی نہیں جا سکتے۔

کامیاب لوگ کام کے لیے بھی وقت نکالتے ہیں کیونکہ انہیں پتہ ہوتا ہے، پہاڑ پر چڑھنے سے قبل اسے دیکھنا ضروری ہے۔

کامیاب لوگ اپنی صحت کے لیے بھی وقت نکالتے ہیں کہ یہ ہمیشہ صحیح نہیں رہتی۔

کامیاب آدمی ماضی میں نہیں رہتے۔ وہ اپنی غلطیوں کو صرف اس لیے یاد رکھتے ہیں کہ دوبارہ نہ کریں۔ وہ اپنے لیے منزلوں کا تعین کرتے ہیں، صرف مستقبل قریب کے لیے۔ وہ حال میں زندہ رہتے ہیں۔ اسی کو بہتر بناتے ہیں، وہ ہر اس چیز کو نہیں خریدتے جو انہیں نظر آئے۔

ہم میں سے ہر ایک کے لیے وقت گزرتا چلا جاتا ہے۔
مگر پھر بھی جیتنے کے لیے کافی وقت ہے۔
گنوانے کے لیے ذرا بھی وقت نہیں ہے۔

خلاصہ:۔

اسے مہینے میں کئی بار پڑھیں اور ذہن نشین کریں۔

کامیاب آدمی اپنی ذات کو ہمہ جہتی بناتے ہیں۔
وہ اپنے کو دوسروں کی آنکھ سے دیکھتے ہیں۔
وہ اپنے وقت کی قدر کرتے ہیں۔
وہ دوسرے فاتح پیدا کرتے ہیں بغیر کسی اپنے مفاد کے۔

کامیاب لوگ، اپنے دوستوں اور اپنے سماج سے رابطہ رکھتے ہیں۔
ناکام آدمی کہتا ہے۔" مجھے صرف آج سے مطلب ہے"
کامیاب آدمی کہتا ہے۔" میں ہر لمحہ زندہ ہوں۔ اس لیے میں جتنا کچھ میں کرسکوں، وہ کم ہے۔"

اپنے اندر خودبھی پیدا کرنے کے لیے:۔

۱۔ خود سے پوچھیں۔ "میں اپنے خاندان، اپنی کمپنی، اپنے پیشے، اپنے سماج، اپنی قوم، اپنی دنیا کے فریم میں کس حد تک فٹ ہوتا ہوں؟"

۲۔ لوگوں کو اپنے بھائی، اپنی بہن کی طرح سمجھیں۔ جانوروں کے ساتھ بھی ایسا ہی برتاؤ کریں جیسے وہ جانور نہیں آدمی ہوں۔

۳۔ اپنے دوست، اپنی بیوی کی قدر کریں۔ اس سے ملیں، اس سے اظہارِ محبت کریں۔

۴۔ اپنے بچے کو سونے سے قبل پیار کریں۔ اور اس سے کہیں "تم میرے لیے بہت کچھ ہو۔"

۵۔ اپنی ماں یا کسی عزیز سے باتیں کریں۔ یا فون پر اسے کہیں کہ آپ کو اس کا بہت خیال ہے۔

۶۔ اپنے بزرگوں کے پاس ہفتے میں ایک بار ضرور بیٹھیں۔ اور ان سے باتیں کریں۔

۷۔ کسی ایسے فرد کے لیے کوئی کام کریں جس سے آپ کو کوئی لالچ نہ ہو۔

۸۔ اس چھٹی کے دن کوئی ایسا کام کریں جو کافی عرصے سے نہیں کر پا رہے ہوں۔

۹۔ کم از کم پانچ گھنٹے سوئیں۔

۱۰۔ ایک یا دو مزید زبانیں سیکھنے کی کوشش کریں۔ اس سے آپ کی زندگی میں نئی سمتوں کا اضافہ ہوگا۔

مثبت انعکاسِ ذات

ضد :۔

کٹا ہوا، غیر دوست، بھدا۔

ہم معنی الفاظ :۔

سوشل، ہمدرد، تاثر خیز

ناکام افراد کا جملہ :۔

"مجھے حقائق بتا کر کنفیوز مت کرو، میں نے طے کر لیا ہے۔"

کامیاب آدمی کا جملہ :۔

"اپنی ضروریات کے بارے میں مجھے مزید بتاؤ۔"

کامیابی کا فارمولا

سوچئے + یقین رکھیے = حاصل کیجئے۔
تصور + کام = حصول
خیال + عمل = تکمیل



عروجِ آدمِ خاکی سے انجم سہمے جاتے ہیں
کہ یہ ٹوٹا ہوا تارہ، مہ کامل نہ بن جائے

ہر کامیاب آدمی مثبت خود نمائی کی ایک مثال ہوتا ہے۔

کمرے میں جونہی کوئی کامیاب آدمی داخل ہوتا ہے آپ اسے پہچان سکتے ہیں۔ اس میں ایک تمکنت ہوتی ہے۔ ان کا ظاہر واضح ہوتا ہے۔ ان کے اندر مقناطیسیت[1] ہوتی ہے۔ ان کے اندر گرم جوشی ان کے وجود سے پھوٹتی نظر آتی ہے۔

سب سے اہم بات یہ ہے کہ ہر کامیاب آدمی کھلا ہوا اور دوست قسم کا آدمی دکھائی دیتا ہے۔ ان کے ہونٹوں پر مسکراہٹ ہوتی ہے۔ مسکراہٹ بتاتی ہے کہ آدمی دوسروں کا شریک آدمی ہے۔

کامیاب آدمی جانتے ہیں کہ پہلا تاثر دیرپا ہوتا ہے۔ انہیں معلوم ہوتا ہے کہ باہمی تعاون پہلے ہی چند جملوں کی گفتگو سے یا تو حاصل ہو جاتا ہے یا گم ہو جاتا ہے۔

کامیاب آدمی جانتے ہیں کہ باہمی افہام و تفہیم کی فضا کتنی ضروری ہے۔

سب سے پہلی بات یہ ہے کہ ایک کامیاب آدمی ہمیشہ کامیاب نظر آتا ہے۔ انھیں پتہ ہوتا ہے کہ وقت گزرتا جا رہا ہے لہٰذا سب سے بہتر عمل کا یہی موقع ہے۔

وہ جانتے ہیں کہ جیسے ہم باہر سے دکھائی دیتے ہیں ایسے ہی اندر سے ہوتے ہیں۔ جب ہم بیمار ہوتے تو باہر سے بھی ہم بیمار نظر آتے ہیں۔ اگر ہم اندر سے بہتر نہ ہوں تو ہمارا لباس، ہمارا انداز اس کا پتہ دیتا ہے۔

ظاہری وضع قطع اور کامیابی میں بڑا ربط ہے

---

[1] مقناطیسیت پیدا کرنے کے لیے کتاب "مقناطیسیت" کا مطالعہ کریں۔

ہماری شکل اور ہماری شخصیت، دیکھ بھال کی محتاج ہے۔ اگر ہم اپنی صحت، اپنی ظاہری وضع قطع کا دھیان رکھیں تو اس سے ہمیں فائدہ ہوتا ہے۔

دوسری بات: ہم اسی طرح کی حرکات کرتے ہیں جیسی ہماری سوچ ہوتی ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ ہم اپنے زیورات، لباس، جائداد وغیرہ کی جو نمائش کرتے ہیں اس سے یہی بات مقصود ہوتی ہے کہ ہم دوسروں کو بتائیں کہ ہم کیا ہیں۔

اس بات سے زیادہ اہم بات یہ ہے کہ ہم وہی کچھ دوسروں پر ظاہر کریں جو ہم سچ مچ ہیں۔ ہم ادھار لے کر بڑی سی کار خرید کر اس کی نمائش کر سکتے ہیں مگر یہ بات عزتِ نفس کے منافی ہے۔ اس سے یہ پتہ نہیں چلتا کہ ہم واقعی بڑے آدمی ہیں۔

دوسرے لفظوں میں کامیابی کا اظہار یوں ہونا چاہیے کہ اس پر داغ نہ پڑے۔ کامیاب آدمی ضروری نہیں کہ مہنگی چیزیں خرید سکے مگر وہ یہ ضرور کرتا ہے کہ جو اسے میسر آتا ہے اس کی بہترین نمائش کرتا ہے۔ بس اس کے لیے یہ ضروری ہے کہ آپ اپنی شخصیت کے ظاہر پر تھوڑی توجہ ضرور دیں۔

خود نمائی کا ایک طریقہ یہ بھی ہوتا ہے جب ہم خود کو کسی اور سے متعارف کراتے ہیں۔

کامیاب آدمی پہلی ملاقات پر خواہ فون پر ہو یا بالمشافہ، سب سے پہلے اپنا نام بتاتے ہیں۔

"ہیلو، میرا نام ..... ہے۔"

اس جملے سے پتہ چلتا ہے کہ اپنے ذاتی تشخص کو دوسروں تک پہنچا رہے ہیں۔

ایک ایسی کتاب جو عورت کو اپنی حقیقتوں سے آشنا کرتی ہے اور مرد کو اُسے سمجھنے کے قابل بناتی ہے



یہ ایک ایسی نفسیاتی تخلیق ہے جسے ماں اپنی بیٹی کو کسی اعتماد کے ساتھ دے سکتی ہے کہ اس کا مطالعہ اُسے اپنی زندگی کی دشواریوں کو حل کرنے میں مدد دے گا۔ اس کتاب کا مطالعہ عورتوں کو ایک نئی دُنیا سے آشنا کرتا ہے اور اُن راہوں کی طرف اشارہ کرتا ہے جو انہیں اپنے جذباتی اور روحانی ارتقاء میں مدد دیں گی۔ یہ کتاب عورتوں کو اپنی زندگی کے تقاضوں کو سمجھنے اور زندگی کی سچی مسرتوں اور حقیقی کامیابیوں کو حاصل کرنے کے قابل بنائے گی۔

محبت۔ دوستی۔ کام، نفسیاتی اور ازدواجی تعلقات۔ زچگی۔ طلاق اور زندگی کے دیگر مسائل پر ایک بے مثال نفسیاتی تخلیق۔

قیمت
۳۰/- روپے

ڈاک خرچ
۱۰/- روپے

ان خواتین کے لیے جو اپنے آپ کو سمجھنا چاہتی ہیں
اور اُن مردوں کے لیے جو خواتین کو سمجھنا چاہتے ہیں۔

یہ کتاب دُنیا کی ہر زبان میں شائع ہو چکی ہے اور اُردو میں پندرھویں بار شائع ہوئی ہے۔

مکتبۂ نفسیات پوسٹ بکس نمبر ۹۴۴ کراچی

ہم اپنے آپ کو اہم سمجھتے ہیں۔

کامیاب آدمی ہاتھ ملانے میں پہل کرتا ہے۔ وہ جانتا ہے کہ دوسروں کو عزت دینے کے لیے یہ عمدہ طریقہ ہے۔ ہاتھ ملانے کے ساتھ ہی اس کے ہونٹوں پر مسکراہٹ بھی ہوتی ہے۔ مصافحہ میں گرم جوشانہ دباؤ ہوتا ہے۔

ناکام لوگ آنکھ چراتے ہیں۔ وہ آنکھوں میں آنکھیں نہیں ڈال پاتے۔

کامیاب آدمی اپنے چہرے پر مسکراہٹ رکھتا ہے۔ وہ آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر اپنا نام بتاتا ہے۔ مصافحے کے لیے ہاتھ پیش کرتا ہے۔

کامیاب آدمی غور سے دوسروں کی بات سنتا ہے۔

تعارف کے بعد وہ سننے والا بن جاتا ہے۔

وہ جانتا ہے کہ سننے والا بہت ساری باتیں سیکھ اور جان لیتا ہے۔ جب کہ بولنے والے کو کچھ نہیں معلوم ہوتا۔

کامیاب آدمی سوال کرتے ہیں۔ پھر جو کچھ جواب میں سنتے ہیں۔ وہ ان کے لیے اطلاع ہوتی ہے۔ دوسروں کو بولنے دینے والے لوگ بولنے والوں سے زیادہ پسند کیے جاتے ہیں۔

اسے وہ اپنی زندگی کا حصہ بنا لیتے ہیں

جب ہم کسی دوسرے کے مفاد کے لیے کچھ کرتے ہیں (اپنے مفاد کے لیے نہیں) تو یہ بات دوسرے کو بہر حال معلوم ہو جاتی ہے۔ اسی طرح لوگ اس آدمی کو ناپسند کرتے ہیں جس کے بارے میں انھیں احساس ہو کہ وہ صرف اپنے مفادات پر توجہ دے رہا ہے۔

آدمی کو پتہ ہو یا نہ ہو، یہ حقیقت ہے کہ وہ اپنے ارادوں کو نشر کرتے رہتے ہیں جو کچھ ان کے اندر ہوتا ہے، باہر تک پہنچ جاتا ہے۔ اسے "غیر لفظی" گفتگو کہہ لیں۔ سوچتے وقت ہم ایسی بہت سی "غیر لفظی" گفتگو سن لیتے ہیں۔

جب ہم دوسروں کے لیے ان کی باتیں سنتے ہیں۔ ان کی مدد کے لیے سوچتے ہیں۔ تو ہمارے دل کے اندر ان کا مفاد ہوتا ہے۔ پھر یہ احساس دوسرے تک نہ جانے کس طرح پہنچ جاتا ہے۔ وہ آپ کے لیے اچھی بات سوچنے لگتا ہے۔

آپ بھی اس طریقے پر عمل کر کے دوسروں کو جیت سکتے ہیں۔

کامیاب لوگ صرف مخاطب کی گفتگو ہی نہیں سنتے، وہ اس کے پورے وجود کو سنتے ہیں۔ اس کے بدن کی حرکات پر نگاہ رکھتے ہیں۔ وہ انداز کو دیکھتے ہیں مثلاً ایسا مخاطب جس نے اپنے دونوں ہاتھ سینے پر باندھ رکھے ہوں، وہ شخص دراصل دو رُخی سوچیں رکھتا ہے۔ وہ صرف اپنے مفاد پر نظر رکھتا ہے۔ کمر پر ہاتھ رکھ کر بولنے والے کے اندر جارحانہ خیالات ہوتے ہیں، وہ یہ ساری حرکات "سنتے" ہیں۔ وہ بولنے والے کی آواز کو بھی دیکھتے ہیں۔ کیا آواز تھرّا رہی ہے۔ بھرّا رہی ہے۔ نروس سی ہے۔

کامیاب لوگ آپ سے آدھے راستے پر نہیں ملتے۔ ایک سامع کی حیثیت سے وہ آپ کی ہر بات سننے کی ذمہ داری لیتے ہیں، بولتے وقت ایک مقرر کی حیثیت سے وہ اس بات کی پوری ذمہ داری سنبھالتے ہیں کہ ان کی بات واضح طور پر آپ سمجھ سکیں۔ وہ مثال دے کر، وضاحت سے آپ کو بتاتے ہیں۔ وہ دُہرے معنی والی گفتگو نہیں کرتے۔

سب سے آخر میں سب سے اہم چیز، کامیاب لوگ زندگی میں تعمیری سوچیں ابھارتے ہیں۔ نہ وہ خبطی ہوتے ہیں نہ نکتہ چیں۔ وہ دوسرے کے نقطۂ نظر کو بھی رد نہیں کرتے، چاہے وہ اسے مانتے ہوں یا نہ مانتے ہوں۔ وہ کہتے ہیں "ٹھیک ہے تمہاری بات بھی مناسب ہے مگر پھر بھی میں دوسری طرح سوچتا ہوں۔ میں تمہیں بتانا چاہتا ہوں کہ میری پوزیشن دراصل تمہاری پوزیشن سے مختلف ہے...."

کامیاب لوگ کسی کو ناپسند نہیں کرتے۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ ہر آدمی میں ہر خوبی ہوتی ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ ہر آدمی میں کوئی نہ کوئی خوبی ضرور ہوتی ہے۔ جس کی بنا پر اسے پسند کیا جا سکتا ہے۔ ہمیں لوگوں سے وہی کچھ ملتا ہے جو ہم انھیں دیتے ہیں۔ اگر ہم چاہتے ہیں کہ ہم کو دوسروں سے محبت ملے تو سب سے پہلے ہمیں ان سے محبت کرنی ہوگی۔

آپ سوچیں، کن لوگوں کو آپ بہت چاہتے ہیں؟

یہ وہی لوگ ہیں جن کو آپ سے بے حد محبت ہے؟

لوگوں سے ملتے وقت ان کے مفادات کو عزیز رکھیں۔ اپنے مفادات کو نہیں۔ یہ ہے مثبت خود نمائی۔ کامیاب آدمی کہتا ہے۔ "آپ سے مل کر مجھے بہت خوشی ہوئی ہے۔" جواب میں اسے بھی یہ جملہ سننے کو ملتا ہے۔

آیئے ہم سب باہمی تعاون کے ذریعے جیتیں۔ آپ بھی، ہم بھی۔ خود کو ہر روز اس طرح منعکس کریں کہ آپ "کامیاب" آدمی دکھائی دیں۔ کیونکہ گنوانے کے لیے وقت بالکل نہیں ہے۔

خلاصہ :۔

مہینے میں اسے کئی بار پڑھیں تاکہ ذہن پر ثبت ہو جائے۔

کامیاب لوگ مثبت خودنمائی کی پریکٹس کرتے ہیں۔

وہ اپنے کاموں، اپنی حرکات، اپنی گفتگو، اپنے عمل اور ردِ عمل سے اپنی شخصیت کے پہلوؤں کی نمائش کرتے ہیں۔

وہ بولتے وقت بھی گفتگو کی ذمہ داری اٹھاتے ہیں اور سنتے وقت بھی۔

وہ دوسروں کے مفادات پر توجہ دیتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں " مجھے بتاؤ شاید میں تمہاری مدد کرسکوں ....

وہ پہلے تاثر کو اہمیت دیتے ہیں۔

ان کے چہرے پر مسکراہٹ ہوتی ہے۔ وہ دوسروں کو عزت دینے میں پہل کرتے ہیں۔

مثبت خودنمائی کو مزید ابھارنے کے لیے :۔

۱۔ اپنے اوپر رحم کھانے کی عادت چھوڑ دیں۔ خود کو دوسروں کی نگاہ سے دیکھیں (ذاتی آگاہی)

۲۔ اپنی قدروقیمت کو کبھی نہ گھٹائیں۔ اپنی قدروقیمت کا جو احساس آپ کے اندر ہو اسے دوسروں تک پہنچائیں۔ (ذاتی عزتِ نفس)

۳۔ اپنے اوپر آپ کو جو اختیار ہے اس کی نمائش کریں۔ اپنی قسمت

بنانے کے لیے پلان بنائیں۔ عمل کریں، سعیِ مسلسل کا مظاہرہ کریں۔ (ذاتی اختیارات)

۴۔ خود کو اور دوسروں کو عمل کے لیے ابھاریں۔ ان کی اور اپنی نگاہ انعام پر رکھیں، نتائج پر رکھیں، اور ماضی کی ناکامیوں کو بھول جائیں۔ (ذاتی تحریک)

۵۔ توقع رکھیں کہ آپ کا کام آپ کا ولولہ اچھے نتائج لائے گا۔ (مثبت امید)

۶۔ ذہن میں اپنے مقاصد کی تصویریں ابھاریں، انھیں کرتے اور حاصل کرتے دیکھیں۔ (مثبت تشخصِ ذات)

۷۔ اپنے مقاصد کو کاغذ پر لکھ لیں۔ اور ان لوگوں سے اس پر باتیں کریں جو ان منصوبوں کو پہلے کامیابی سے طے کر چکے ہیں۔ (مثبت خود تسمتی)

۸۔ اپنے منصوبوں کو حقیقت میں کرنے سے قبل تصوریں انھیں سرانجام دیں، انھیں تصوریں مرحلہ وار مکمل کریں۔ (مثبت خود نظمی)

۹۔ خود کو منعکس کریں ایک ایسے کامیاب آدمی کی طرح، جو دوسرے کامیاب افراد پیدا کرتا ہے (خود جہتی)

۱۰۔ اس کتاب کو اور کتابوں کی طرح مت پڑھیں، جو کچھ اس میں لکھا ہے اس پر عمل کریں۔ (مثبت انعکاس ذات)

کامیاب زندگی کے ستون

”فتح“ کی نفسیات



آدمی کی قوتیں لامحدود ہیں
جتنی بھی رکاوٹیں ہیں،
وہ سب اس کی ”خود ساختہ“ ہیں

اے موجِ سست بڑھ کے ہو دریائے تند و تیز
ساحل تجھے عطا ہو تو ساحل نہ کر قبول

یہ ہیں کامیاب زندگی کے گُر۔

ان پر عمل کر کے زندگی ایک "خوشگوار" چیز بن جاتی ہے۔ آپ کے لیے بھی اور ان کے لیے بھی جو آپ کی سمت رہنمائی کے لیے دیکھتے ہیں۔

اس کی کلید کیا ہے۔

خود کو جس روپ میں آپ دیکھنا چاہتے ہوں۔ اس روپ کو اپنے ذہن میں ابھاریں، پھر روزمرہ زندگی میں اس کی مشق کریں۔

شکست سے دوچار کرنے والی تمام عادتیں مثلاً ذاتی تنقید، سگریٹ نوشی، شراب نوشی، خوش فہمی، کاہلی، فکر، بزدلی، بے ایمانی، بے رحمی اور دوسروں کے لیے بے دردی ایسی عادات ہیں جو آپ کے اندر مسلسل کرتے رہنے سے پیدا ہوتی ہیں۔ بالکل اسی طرح۔ تمام عمدہ صفات جو کامیاب انسان کی تشکیل کرتی ہیں مسلسل مشق سے سیکھی جاسکتی ہیں اور عادات بن جاتی ہیں۔

جب آپ اس کتاب کی دسوں صفتوں کو اپنے اندر ابھار لیتے ہیں تو یہ صفتیں آپ کو کامیابی سے منزلیں سر کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ یہ آپ کی عادات بن جاتی ہیں۔

ابتدا یوں کریں کسی پُرفضا جگہ پر چہل قدمی کے لیے نکل جائیں۔ قدرت کے مناظر کو دیکھیں۔ اپنا ایک دیانت دارانہ جائزہ لیں کہ آپ کیا کر رہے ہیں۔ کہاں جا رہے ہیں۔ اور کیا بن رہے ہیں۔ اپنی انوکھی شخصیت کا احساس کریں اور سوچیں کیا آپ نے اس انوکھی شخصیت کو ابھارنے کے لیے واقعی کچھ کیا ہے۔ خود پر رحم مت کھائیں اگر آپ زندہ ہیں اور کس قدر صحت مند بھی تو پھر کیا پروا۔ کسی

قسم کا فیصلہ کرنے سے قبل ایسے لوگوں کے بارے میں ضرور سوچیں جو آپ پر کسی طرح اثر انداز ہو رہے ہوں۔ ان کی نظروں سے اپنا جائزہ لیں۔ یہ مثبت خود آگہی کا عمل ہے۔

باقی پائی گر گئی مجھ کو فلسفہ کی یہ بات
تو اگر میرا نہیں بنتا، نہ بن، اپنا تو بن

اگر آپ کو یہ بات تکلیف دہ بھی لگے تب بھی جب بھی کبھی کسی کارنامے پر آپ کی کوئی تعریف کرے تو جواباً اخلاق کے ساتھ صرف "شکریہ۔ بہت شکریہ" کہیں۔ اپنے کو واقعی قیمتی محسوس کریں۔ خود کو ایک نامکمل مگر مائل بہ ترقی آدمی کی طرح سمجھیں۔ خود سے پیار کریں تاکہ یہ پیار آپ دوسروں کو بھی دے سکیں۔ اپنے کاموں اور کارناموں پر فخر کرنا سیکھیں۔ یہ مثبت عزتِ نفس ہے۔

خودی کو کر بلند اتنا کہ ہر تقدیر سے پہلے
خدا بندے سے خود پوچھے بتا تیری رضا کیا ہے

جان لیں کہ آپ اپنی قسمت خود بنا سکتے ہیں۔ آپ کی کوشش ہی سے نتائج پیدا ہوتے ہیں۔ اپنے فیصلوں میں ہر موزوں متبادل طریقے کو پرکھیں۔ یاد رکھیں کہ کسی کام کو مکمل کرنے کے لیے پلان کے ساتھ اس پر مسلسل عمل کرنا ضروری ہوتا ہے۔ یہی مثبت اختیارِ ذات ہے۔



ایک کارآمد کتاب جس کی آپ کو بھی ضرورت ہے

مسائل اور حل

قیمت ۱۵ روپے

ڈاک خرچ ۸ روپے

ہر شخص کسی نہ کسی الجھن یا مسئلے سے دوچار ہے۔ جذباتی، ازدواجی، ملازمت و دیگر بے شمار مسائل کا حل

اس کتاب کا
مطالعہ یقینی طور پر
آپ کے سکون کا باعث ہوگا

مکتبہ نفیسیہ، پوسٹ بکس ۹۴۴ کراچی ۱

عمل سے زندگی بنتی ہے جنت بھی جہنم بھی
یہ خاکی، اپنی فطرت میں نہ نوری ہے نہ ناری ہے

جب آپ کو معلوم ہو جاتا ہے کہ آپ میں کیا صلاحیتیں ہیں. آپ جب یہ سوچنے لگتے ہیں کہ آپ واقعی اہم ہیں. اور جب آپ کو یقین ہو جاتا ہے کہ آپ بااختیار ہیں تو پھر آپ کے اندر آگے بڑھنے کے لیے بے تابی پیدا ہو جاتی ہے. یاد رکھیں جیسا آپ خود کو ذہن میں بنا دیکھتے ہیں، وہی آپ بعد میں بن بھی جاتے ہیں. اس لیے اپنی خواہش پر توجہ دیں اور خدشات اور خوف کو بھلا دیں. یہ مثبت ذاتی تحریک کا عمل ہے.

کافر ہے تو شمشیر پہ کرتا ہے بھروسہ
مومن ہے تو بے تیغ بھی لڑتا ہے سپاہی

جب تحریک پیدا ہو جاتی ہے تو آپ آگے بڑھتے ہیں تو پھر آپ کو مثبت توقع بھی پیدا ہوتی ہے. پُرامید ذہن اعتماد پیدا کرتا ہے. پُرامید رہیں. اچھے کی توقع رکھیں. ولولہ ایک حیرت انگیز طاقت ہے.

بے خطر کود پڑا، آتشِ نمرود میں عشق
عقل ہے، محوِ تماشائے لبِ بام ابھی

آپ جو کچھ تصور کی آنکھ سے دیکھتے ہیں، اسے آپ حاصل کر لیتے ہیں.

تصور کا حصول سے بڑا تعلق ہے۔ اپنے ذہن میں خود کو کامیاب ہوتے دیکھیں۔ کامیابی کی یہ ذہنی تصویر حقیقی کامیابی سے ہم کنار کرے گی۔ یہ عمل مثبت ذاتی تشخص کا عمل ہے۔

یقیں محکم، عمل پیہم، محبت فاتحِ عالم
جہاد زندگانی میں ہیں یہ مردوں کی شمشیریں

اپنی زندگی کے لیے سود مند منزلیں چنیں۔ اعلیٰ مقاصد کا انتخاب کریں، ایسے مقاصد جو حقیقت پسندانہ ہوں، انہیں کاغذ پر لکھ لیں، طے کریں کہ کس مرحلے کو کتنے عرصے میں کرنا ہے۔ مقصد کا تعین کریں، اسی کو خود سمتی کہتے ہیں۔

پرواز ہے دونوں کی اسی ایک فضا میں
کرگس کا جہاں اور ہے شاہیں کا جہاں اور

نصب العین طے کر کے اس کے لیے خود کو وقف کر دیں۔ پہلے ہر کام کے ہر ہر قدم کو ذہن میں ابھاریں۔ اسے تصور میں کریں۔ پورا کام تصور میں کر ڈالیں۔ خود کو یہ کام کرتے یوں دیکھیں جیسے ٹی وی دیکھ رہے ہوں۔ ذہن کے پردے پر خود کو سب کچھ کرتے دیکھیں۔

تصور + اقدامات = تکمیل۔ یہی عملِ خود نظمی ہے۔

جب آپ منزل کا تعین کر لیتے ہیں، ذہن میں اس کی واضح تصویر

بن جاتی ہے اب آپ اپنی لیاقتوں کا اچھا مظاہرہ کرنے کے لائق بن گئے ہیں۔ اب خود کو محدود مت کریں۔ دوسروں تک پہنچیں۔ اپنی جیت کے ساتھ دوسروں کو بھی جیتنا سکھائیں۔ اپنا کام ضرور کریں مگر دوسروں کو بھی فائدہ پہنچائیں۔ کسی کام کو التواء میں مت ڈالیں، اسے فوراً شروع کریں۔ یہی عمل خود جہتی ہے۔

ہو حلقۂ یاراں تو بریشم کی طرح نرم
رزمِ حق و باطل ہو تو فولاد ہے مومن

خود کو دوسروں پر اس طرح ظاہر کریں کہ آپ کے اندر کی ہر صفت ابھر کر ان کے سامنے آسکے۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ لوگ آپ کو چاہیں تو آپ پہلے دوسروں کو چاہیں۔ آپ اپنی شکل تو نہیں بدل سکتے مگر خود کو اچھی طرح پیش تو کر سکتے ہیں۔ اپنی ظاہری وضع قطع کو اپنے وسائل کے مطابق سنوار کر دوسروں کے سامنے آئیں۔ اپنا رویہ تو آپ بدل سکتے ہیں۔ زندگی کو اچھی طرح بسر کریں۔ عمدگی سے دوسروں کے سامنے آئیں۔ یہی عمل مثبت خود نمائی ہے۔

جس سے جگرِ لالہ میں ٹھنڈک ہو وہ شبنم
دریاؤں کے دل جس سے دہل جائیں وہ طوفان

آخری بات، اہم بات

آپ جانتے ہیں کہ شخصیت سنوارنے والی ہزارہا باتیں جابجا موجود ہیں۔ ان میں بہت سے فارمولے اور طریقے درج ہیں مگر یہ اس وقت تک کسی مصرف کے نہیں ہوتے جب تک آپ انہیں سمجھیں نہیں یا ان پر عمل نہ کریں۔

مثلاً یہی کتاب ہے اگر آپ نے اسے پڑھنے کے بعد بند کر دیا۔ اسے الماری میں رکھ دیا۔ یا کسی کو دے دی۔ اور پھر وہی کچھ کرنے لگے جو آپ آج تک کرتے رہے ہیں۔ اگر آپ نے اس میں درج طریقوں پر سرے سے عمل ہی نہیں کیا تو یہ کتاب کس کام کی؟

اب یہ آپ پر ہے کہ آپ کیا کرتے ہیں؟

آپ کیا بنتے ہیں؟

ایک ناکام فرد یا ایک کامیاب آدمی؟

جو ہچکچا کے رہ گیا وہ رہ گیا ادھر
جس نے لگائی ایڑ وہ خندق کے پار تھا
